

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		37.hét 2025.09.08.-2025.09.14.	
Gasztvital		Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12	
Tízórai	Málna tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Barackos tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g CA:150.0mg	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg		
	Natúr vajkrém (7;) EN:32.8kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:1.6g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:10.5mg	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		
	Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g		margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g		
		Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g		Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g			
Ebéd	Zellerkrémleves galuskával (1;3;7;9;) EN:179.9kcal ZS:6.1g TZS:1.5g SZH:24.4g CK:1.6g FH:4.6g SÓ:1.1g CA:9.6mg	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:125.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:16.0g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:233.8kcal ZS:6.6g TZS:2.0g SZH:27.1g CK:0.7g FH:13.6g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:163.0kcal ZS:5.0g TZS:2.6g SZH:23.3g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:0.9g CA:27.0mg	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:86.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:13.8g CK:0.9g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg		
	Bácskai rizseshús EN:452.7kcal ZS:19.6g TZS:5.1g SZH:51.9g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:251.3kcal ZS:7.6g TZS:1.7g SZH:29.7g CK:2.8g FH:11.7g SÓ:0.9g CA:18.0mg	Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:313.6kcal ZS:19.4g TZS:3.6g SZH:18.3g CK:0.2g FH:15.5g SÓ:1.3g	Húsgombóc (sertés) (3;) EN:185.0kcal ZS:10.6g TZS:3.5g SZH:12.1g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.8g		
	Csemege uborka * (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.4g SÓ:0.8g	Szárnyas vagdalt (1;3;6;) EN:185.1kcal ZS:5.5g TZS:1.2g SZH:20.2g CK:0.5g FH:12.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Petrezselymes rizs EN:332.4kcal ZS:14.0g TZS:1.6g SZH:46.6g FH:5.6g SÓ:4.0g	Paradicsom mártás (1;9;) EN:197.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:43.0g CK:25.0g FH:4.1g SÓ:0.6g		
	fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	teljeskiórlésű kenyér 2dkg (1;) EN:52.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:2.0g SÓ:0.0g	fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Csiki mártás * (3;7;10;) EN:68.2kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:10.0g CK:9.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:18.0mg	Főtt burgonya 1/2 EN:126.9kcal ZS:0.3g SZH:24.8g FH:3.4g SÓ:0.7g		
			Főtt tészta (1;) EN:384.1kcal ZS:7.1g TZS:1.3g SZH:66.6g CK:2.5g FH:11.7g SÓ:1.5g		teljeskiórlésű kenyér 2dkg (1;) EN:52.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:2.0g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:37.8kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:2.4g CK:0.8g FH:2.4g SÓ:0.3g CA:19.0mg	Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g	Körözött (7;) EN:60.7kcal ZS:3.9g TZS:2.5g SZH:2.5g CK:1.4g FH:3.6g SÓ:0.7g CA:38.7mg	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g		
	teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g		
	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g			
			Pritamin paprika EN:7.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:0.2g SÓ:0.0g				

Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Tízórai	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:14.0mg Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Barackos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g CA:150.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g
Ebéd	Zellerkrémleves galuskával (1;3;7;9;) EN:217.5kcal ZS:8.2g TZS:2.4g SZH:27.9g CK:2.0g FH:5.4g SÓ:1.4g CA:19.2mg Bácskai rizseshús EN:639.9kcal ZS:29.3g TZS:7.6g SZH:69.2g CK:0.0g FH:25.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:166.9kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:21.4g CK:0.9g FH:3.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:441.0kcal ZS:10.7g TZS:2.3g SZH:55.2g CK:3.7g FH:22.8g SÓ:1.2g CA:24.0mg Szárnyas vagdalt (1;3;6;) EN:246.9kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:26.9g CK:0.6g FH:16.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.0g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:317.8kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:35.2g CK:1.0g FH:20.0g SÓ:0.8g Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g Főtt tészta (1;) EN:487.8kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:84.0g CK:3.2g FH:14.8g SÓ:1.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:182.7kcal ZS:6.6g TZS:3.4g SZH:23.9g CK:1.8g FH:5.9g SÓ:1.2g CA:36.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:414.8kcal ZS:26.9g TZS:4.6g SZH:23.7g CK:0.3g FH:18.4g SÓ:1.5g Petrezselymes rizs EN:437.3kcal ZS:18.0g TZS:2.0g SZH:62.1g FH:7.5g SÓ:5.1g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:90.9kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:13.3g CK:12.8g FH:1.2g SÓ:1.3g CA:24.0mg	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:120.6kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:19.8g CK:1.2g FH:6.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:253.6kcal ZS:14.8g TZS:4.7g SZH:16.4g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.1g Paradicsom mártás (1;9;) EN:229.8kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:50.1g CK:30.7g FH:4.6g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.0g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:49.2kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.2g CK:1.1g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:25.2mg fehér kenyér (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Pritamin paprika EN:11.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:72.8kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:2.9g CK:1.6g FH:4.2g SÓ:0.8g CA:46.4mg fehér kenyér (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g

ÉTLAP		Középiskola KÖZ			37.hét 2025.09.08.-2025.09.14.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Reggeli	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Napraforgómagos zsemle (1;) EN:325.0kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:62.0g CK:1.1g FH:8.8g SÓ:1.2g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Barackos tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g CA:150.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Zala felvágott EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g	Tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéjas csiga (1;6;) EN:420.8kcal ZS:17.0g TZS:8.1g SZH:57.3g CK:15.8g FH:7.0g SÓ:0.4g Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g
Ebéd	Zellerkrémleves galuskával (1;3;7;9;) EN:240.0kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:32.5g CK:2.0g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:19.2mg Bácskai rizseshús EN:712.6kcal ZS:32.3g TZS:8.4g SZH:77.8g CK:0.0g FH:28.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:187.7kcal ZS:8.3g TZS:1.5g SZH:24.1g CK:1.0g FH:3.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:414.1kcal ZS:11.6g TZS:2.6g SZH:49.9g CK:4.2g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:27.0mg Szárnyas vagdalt (1;3;6;) EN:277.7kcal ZS:8.3g TZS:1.7g SZH:30.3g CK:0.7g FH:19.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:105.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.0g Görögdinnye EN:29.0kcal SZH:6.5g CK:1.9g FH:0.5g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:363.4kcal ZS:10.0g TZS:2.8g SZH:39.0g CK:1.3g FH:23.8g SÓ:0.9g Mák szorát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g Főtt tészta (1;) EN:480.1kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:90.6g CK:3.4g FH:15.9g SÓ:1.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:190.3kcal ZS:7.3g TZS:3.9g SZH:24.0g CK:1.9g FH:6.0g SÓ:1.4g CA:40.5mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:471.4kcal ZS:30.7g TZS:5.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:21.1g SÓ:2.0g Petrezselymes rizs EN:489.7kcal ZS:20.0g TZS:2.2g SZH:69.9g FH:8.4g SÓ:5.7g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:102.2kcal ZS:8.1g TZS:2.9g SZH:15.0g CK:14.5g FH:1.3g SÓ:1.5g CA:27.0mg	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:127.8kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:20.7g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:291.0kcal ZS:17.3g TZS:5.3g SZH:18.3g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:1.2g Paradicsom mártás (1;9;) EN:256.6kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:56.3g CK:35.9g FH:4.9g SÓ:0.9g Főtt burgonya 1/2 EN:190.3kcal ZS:0.4g SZH:37.3g FH:5.1g SÓ:1.1g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:105.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.0g
Vacsora	Mexikói pizza (1;7;) EN:592.8kcal ZS:28.8g TZS:8.5g SZH:64.6g CK:2.8g FH:20.6g SÓ:1.6g CA:236.3mg körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g	Sertés gyros EN:195.9kcal ZS:10.1g TZS:2.4g SZH:3.4g CK:0.9g FH:21.1g SÓ:2.3g Gyros saláta EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.3g SÓ:0.0g Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g CA:36.0mg fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	Bakonyi pulykatokány (1;7;) EN:202.0kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:8.1g CK:0.7g FH:14.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:548.7kcal ZS:19.1g TZS:2.8g SZH:73.9g CK:1.9g FH:16.3g SÓ:2.7g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Majonézes virslisaláta lilahagymával (3;7;10;) EN:451.7kcal ZS:26.0g TZS:8.8g SZH:40.6g CK:7.0g FH:12.0g SÓ:1.7g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	
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(kehérsé: 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz. Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					
			Lapszám: 1 / 2		Nyomtatva: 2025.09.03. 12:44

GasztViTál	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Vacsora		Sült burgonya 1/2 EN:230.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:46.0g FH:5.8g SÓ:1.1g			