

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	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 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 margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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 Natúr sajtkrém (7;) EN:17.4kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:1.5g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:47.8mg Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Csipkebogyó 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 Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	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 Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g
Ebéd	Karfiolleves (1;3;) EN:79.0kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:6.3g CK:0.1g FH:1.7g SÓ:0.6g Zöldséges rizseshús (sertés) EN:348.4kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:53.9g CK:1.3g FH:12.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Alma befőtt EN:49.2kcal ZS:0.2g SZH:10.2g CK:9.0g FH:0.1g 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	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:183.6kcal ZS:11.8g TZS:3.8g SZH:10.4g CK:1.0g FH:7.7g SÓ:0.6g CA:14.4mg Főtt tészta (1;) EN:384.1kcal ZS:7.1g TZS:1.3g SZH:66.6g CK:2.5g FH:11.7g SÓ:1.5g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér 2dkg (1;) EN:56.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:0.2g FH:1.2g SÓ:0.3g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:144.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:16.4g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Tököfzelék (1;7;) EN:174.7kcal ZS:9.5g TZS:2.7g SZH:18.9g CK:3.5g FH:3.0g SÓ:0.7g CA:22.5mg 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	Citromos almaleves (1;7;) EN:132.6kcal ZS:5.1g TZS:2.8g SZH:18.9g CK:14.7g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:30.0mg Mexikói csirkeragu (1;) EN:117.0kcal ZS:5.0g TZS:0.9g SZH:7.8g CK:0.4g FH:9.8g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.6g 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	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:90.1kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:1.1g Sertés pörkölt EN:199.0kcal ZS:16.2g TZS:4.7g SZH:2.1g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:197.4kcal ZS:0.4g SZH:38.6g FH:5.3g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Túró desszert (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	Snidlinges vajkrém (7;) EN:81.3kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.4g CK:0.9g FH:0.8g SÓ:0.2g CA:22.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g 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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Barackos túrókrém (7;) EN:37.3kcal ZS:1.1g TZS:0.8g SZH:4.5g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:28.4mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g alma EN:42.0kcal ZS:0.5g SZH:8.4g FH:0.5g	Pulyka pizzasonka (6;) EN:23.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Vajas croissant (1;3;6;7;10;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Sonkás szelet EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	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	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 sajtkrém (7;) EN:19.3kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:63.7mg Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barack lekvár EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	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 Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g
Ebéd	Karfiolleves (1;3;) EN:105.3kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:0.2g FH:2.3g SÓ:0.8g Zöldséges rizseshús (sertés) EN:464.3kcal ZS:12.2g TZS:3.3g SZH:71.9g CK:1.7g FH:17.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:289.2kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:57.6g CK:1.9g FH:10.3g SÓ:1.8g	Palóclevés (sertés) (1;7;) EN:211.3kcal ZS:13.5g TZS:4.2g SZH:12.8g CK:1.0g FH:8.1g SÓ:0.7g CA:18.0mg Főtt tészta (1;) EN:487.8kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:84.0g CK:3.2g FH:14.8g SÓ:1.5g Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g 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	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:168.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Tököfőzelék (1;7;) EN:227.2kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:24.0g CK:4.1g FH:3.9g SÓ:0.9g CA:30.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN:249.0kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:47.2g CK:1.4g FH:8.6g SÓ:1.3g	Citromos almaleves (1;7;) EN:169.3kcal ZS:6.2g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:19.3g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg Mexikói csirkeragu (1;) EN:178.7kcal ZS:7.6g TZS:1.5g SZH:10.4g CK:0.6g FH:16.3g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:329.2kcal ZS:3.2g TZS:0.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g 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	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:126.4kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:20.0g CK:4.7g FH:3.8g SÓ:1.2g Sertés pörkölt EN:243.7kcal ZS:20.0g TZS:5.6g SZH:2.6g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:225.6kcal ZS:0.5g SZH:44.2g FH:6.0g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Túró desszert (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	Snidlinges vajkrém (7;) EN:98.7kcal ZS:8.9g TZS:5.8g SZH:3.7g CK:1.1g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:24.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g 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 Rágórépa EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g	Barackos túrókrém (7;) EN:53.6kcal ZS:1.6g TZS:1.2g SZH:6.2g CK:4.0g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:40.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g alma EN:42.0kcal ZS:0.5g SZH:8.4g FH:0.5g	Pulyka pizzasonka (6;) EN:35.1kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Vajas croissant (1;3;6;7;10;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		38.hét 2025.09.15.-2025.09.21.	
Gasztvital		Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19	
Reggeli	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g	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	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	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Karamellás tej (7;) EN:135.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg		
	Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g	Zöldséges omlett (3;7;) EN:128.6kcal ZS:9.0g TZS:2.4g SZH:1.9g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g	Barackos túrókrém (7;) EN:67.1kcal ZS:2.0g TZS:1.6g SZH:7.8g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:0.0g CA:50.0mg	Pulyka pizzasonka (6;) EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g		
	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	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	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g	vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g		
	Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g		Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g		margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		
	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g		Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g		
Ebéd	Karfiolleves (1;3;) EN:120.4kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:9.6g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.9g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:265.7kcal ZS:17.0g TZS:5.5g SZH:15.5g CK:1.4g FH:10.5g SÓ:0.8g CA:24.0mg	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:216.2kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:24.5g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:237.1kcal ZS:11.2g TZS:6.1g SZH:29.4g CK:23.0g FH:2.8g SÓ:0.0g CA:66.0mg	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:147.9kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:23.7g CK:4.8g FH:4.5g SÓ:1.2g		
	Zöldséges rizseshús (sertés) EN:522.2kcal ZS:13.7g TZS:3.7g SZH:80.9g CK:1.9g FH:19.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Főtt tészta (1;) EN:480.1kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:90.6g CK:3.4g FH:15.9g SÓ:1.5g	Sült csirkecomb felső EN:334.5kcal ZS:25.0g TZS:8.7g SZH:0.8g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Mexikói csirkeragu (1;) EN:197.3kcal ZS:8.4g TZS:1.7g SZH:11.0g CK:0.6g FH:18.3g SÓ:0.7g	Sertés pörkölt EN:270.2kcal ZS:22.2g TZS:6.3g SZH:2.6g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg		
	Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Dejő szórát (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g	Tört burgonya EN:309.9kcal ZS:3.7g TZS:0.3g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.1g	Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g	Kelkáposzta főzelék (1;) EN:174.8kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:24.6g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg		
	fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Ecetes dinnye (10;) EN:15.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:1.3g SÓ:1.6g	fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g		
	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		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		Túró desszert (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g		
Vacsora	Leccsós csirkemáj (1;) EN:189.6kcal ZS:10.7g TZS:2.2g SZH:4.2g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:2.8g CA:0.0mg	Töltött csirkecomb felső (1;3;6;7;9;) EN:524.7kcal ZS:28.3g TZS:10.0g SZH:21.2g CK:3.5g FH:42.7g SÓ:8.2g CA:24.0mg	Kenyerlángos (1;6;7;12;) EN:787.8kcal ZS:49.4g TZS:15.4g SZH:64.8g CK:3.0g FH:18.0g SÓ:1.4g CA:283.6mg	Sült debreceni EN:270.0kcal ZS:24.3g TZS:9.9g SZH:0.2g CK:0.2g FH:14.1g SÓ:2.3g			
	Hagymás tört burgonya (12;) EN:319.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:56.0g FH:7.6g SÓ:1.1g	Petrezselymes rizs EN:489.7kcal ZS:20.0g TZS:2.2g SZH:69.9g FH:8.4g SÓ:5.7g	alma EN:42.0kcal ZS:0.5g SZH:8.4g FH:0.5g	Mustár (10;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:1.1g			
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g		Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g			
	Házi csalamádé EN:62.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.4g CK:7.6g FH:1.5g SÓ:1.3g	fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g			
			szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g				