

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Tízórai	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 Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	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 Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	Vaníliás tej (7;) EN:90.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:12.7g CK:11.2g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Pulyka sonka (6;7;) EN:20.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.6g 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	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 korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	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 Budapest sertésragu (1;) EN:141.3kcal ZS:9.6g TZS:2.7g SZH:3.7g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:0.9g CA:5.1mg Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.9g 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	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:148.2kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:25.4g CK:9.0g FH:3.4g SÓ:0.7g Rántott halrúd (1;3;4;) EN:153.4kcal ZS:7.6g TZS:0.7g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Burgonyapüré (7;) EN:215.1kcal ZS:4.2g TZS:2.2g SZH:33.6g CK:6.0g FH:7.7g SÓ:1.0g CA:144.0mg Cékla saláta (10;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN:209.9kcal ZS:11.9g TZS:2.8g SZH:16.8g CK:0.3g FH:8.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Darás metélt (1;3;) EN:361.3kcal ZS:6.5g TZS:1.0g SZH:65.0g CK:1.3g FH:10.7g SÓ:0.9g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g 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	Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;) EN:103.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mozaik vagdalt (1;3;) EN:227.5kcal ZS:13.2g TZS:4.7g SZH:12.7g CK:0.2g FH:14.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:214.8kcal ZS:7.5g TZS:2.0g SZH:24.7g CK:9.8g FH:9.9g SÓ:1.1g CA:126.0mg 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	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:168.2kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:28.6g CK:23.3g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:27.0mg Pincepörkölt (sertés) EN:380.8kcal ZS:16.9g TZS:4.2g SZH:38.5g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Vitamin saláta EN:33.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:4.6g FH:0.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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
Uzsonna	Paprikás csemege szalámi EN:146.7kcal ZS:13.3g TZS:4.7g SZH:0.8g CK:0.1g FH:6.3g SÓ:1.1g 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	Kapros túrókrém (7;) EN:47.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.8g SÓ:0.7g CA:32.6mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Zöldséges felvágott (10;) EN:31.0kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:1.6g SÓ:0.4g 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 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	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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 alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Tízórai	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 Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	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 Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g 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 kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g 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 margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g 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	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 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 korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	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 Budapest sertésragu (1;) EN:209.5kcal ZS:14.0g TZS:4.0g SZH:5.6g CK:0.0g FH:14.5g SÓ:1.3g CA:6.7mg Rizs köret EN:325.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.0g 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	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:207.6kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.6g CK:11.7g FH:3.8g SÓ:0.9g Rántott hal (1;3;4;) EN:383.1kcal ZS:24.7g TZS:3.5g SZH:22.5g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.7g Burgonyapüré (7;) EN:268.1kcal ZS:5.6g TZS:2.9g SZH:41.2g CK:8.0g FH:9.8g SÓ:1.0g CA:192.0mg Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN:277.0kcal ZS:15.8g TZS:3.7g SZH:21.8g CK:0.5g FH:11.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Darás metélt (1;3;) EN:481.7kcal ZS:8.6g TZS:1.3g SZH:86.6g CK:1.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g Porcukor szórát EN:123.0kcal SZH:30.0g CK:30.0g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1;) EN:52.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:2.0g SÓ:0.0g	Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;) EN:153.0kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:26.1g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mozaik vagdalt (1;3;) EN:319.4kcal ZS:17.5g TZS:6.2g SZH:20.7g CK:0.3g FH:19.3g SÓ:1.9g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:298.4kcal ZS:12.9g TZS:3.0g SZH:31.1g CK:13.0g FH:12.2g SÓ:1.4g CA:168.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:105.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:197.7kcal ZS:3.7g TZS:2.0g SZH:37.3g CK:28.1g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:20.8mg Pincepörkölt (sertés) EN:462.3kcal ZS:20.9g TZS:5.6g SZH:44.6g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Vitamin saláta EN:44.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.1g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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
Uzsonna	Paprikás csemege szalámi EN:195.6kcal ZS:17.7g TZS:6.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.5g 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	Kapros túrókrém (7;) EN:47.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.8g SÓ:0.7g CA:32.6mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	Zöldséges felvágott (10;) EN:46.5kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:1.1g CK:0.4g FH:2.4g SÓ:0.6g 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 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	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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 alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		39.hét 2025.09.22.-2025.09.28.	
Gasztvital		Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26	
Reggeli	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	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	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g CA:300.0mg		
	Paprikás csemege szalámi EN:195.6kcal ZS:17.7g TZS:6.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.5g	Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	Pulyka sonka (6;7;) EN:60.6kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:2.3g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:1.7g	Vajas croissant (1;3;6;7;10;) EN:384.0kcal ZS:20.0g TZS:11.0g SZH:43.0g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:1.7g		
	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	Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:488.2kcal ZS:9.6g TZS:8.2g SZH:89.9g CK:22.9g FH:12.7g SÓ:0.8g		
	vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	lenmagos zsemle (1;) EN:322.0kcal ZS:3.5g TZS:0.2g SZH:61.0g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.3g			
	Pritamin paprika EN:14.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.6g CK:2.4g FH:0.4g SÓ:0.0g		Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g			
Ebéd	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	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:177.8kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:31.3g CK:8.2g FH:5.1g SÓ:0.9g	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN:311.7kcal ZS:17.8g TZS:4.2g SZH:24.5g CK:0.5g FH:13.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;) EN:176.3kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:27.0g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:236.6kcal ZS:6.9g TZS:3.8g SZH:39.0g CK:31.0g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:40.5mg		
	Budapest sertésragu (1;) EN:235.2kcal ZS:15.7g TZS:4.4g SZH:6.1g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:1.4g CA:7.6mg	Rántott hal (1;3;4;) EN:431.0kcal ZS:27.8g TZS:3.9g SZH:25.3g CK:0.2g FH:18.6g SÓ:1.9g	Darás metélt (1;3;) EN:541.9kcal ZS:9.7g TZS:1.5g SZH:97.4g CK:1.9g FH:16.1g SÓ:1.4g	Mozaik vagdalt (1;3;) EN:411.3kcal ZS:23.7g TZS:8.3g SZH:23.7g CK:0.3g FH:25.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Pincepörkölt (sertés) EN:507.8kcal ZS:23.0g TZS:6.3g SZH:48.6g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg		
	Rizs köret EN:348.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:1.5g	Burgonyapüré (7;) EN:299.2kcal ZS:6.3g TZS:3.3g SZH:45.9g CK:9.1g FH:11.0g SÓ:1.5g CA:216.0mg	Barack lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:309.0kcal ZS:11.2g TZS:3.0g SZH:35.5g CK:14.7g FH:13.8g SÓ:1.6g CA:189.0mg	Vitamin saláta EN:49.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:10.9g CK:6.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg		
	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	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Porcukor szórat EN:164.0kcal SZH:40.0g CK:40.0g	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		
	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	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	körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g	Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g			
Vacsora	Milánói makaróni sertés (1;) EN:459.4kcal ZS:7.5g TZS:2.9g SZH:72.6g CK:10.4g FH:23.6g SÓ:3.1g CA:9.0mg	Roston tarja EN:151.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:20.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Erdélyi rakott káposzta EN:569.9kcal ZS:29.7g TZS:8.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:25.7g SÓ:2.6g CA:0.0mg	Sajtos csirkecomb felső (1;7;) EN:234.9kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:3.2g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.7g CA:21.3mg			
	Reszelt sajt (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.2g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g CA:130.0mg	Hagymás babsaláta EN:171.0kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.4g CK:1.4g FH:11.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg	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	Petrezselymes burgonya (7;) EN:415.3kcal ZS:14.6g TZS:6.6g SZH:57.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:1.2g			
	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	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		Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g			