

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda			45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.
Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Tízórai	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; Olasz felvágott EN: 47.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g;	Kakaó (7;) EN: 126.4 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 17.6 g; CK: 17.6 g; FH: 6.7 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;	Gyümölcs tea EN: 31.0 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; Vajas méz (7;) EN: 119.8 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 12.4 g; CK: 12.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 2.5 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;	Tej (7;) EN: 87.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Fatörzs kifli (1;3;7;) EN: 244.1 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.9 g; CK: 11.5 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.4 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; Marha párizsi EN: 47.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 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;
Ebéd	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN: 191.2 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 2.8 g; SZH: 12.9 g; CK: 0.3 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 173.9 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 21.8 g; CK: 7.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Kakaó szórat EN: 81.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.8 g; CK: 19.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g; FH: 0.6 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;	Zöldségleves (1;3;9;) EN: 57.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.2 g; CK: 1.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 6.7 mg; Fasírt golyó (1;6;) EN: 241.8 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.9 g; Burgonyafőzelék (1;7;) EN: 210.0 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.7 g; SZH: 35.8 g; CK: 0.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 18.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Narancsos süttők krémleves pirított tökmaggal (1;7;) EN: 126.9 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 12.4 g; CK: 4.7 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 6.0 mg; Panírozott halrúd (1;4;) EN: 79.9 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.7 g; CK: 0.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g; Petrezselymes rizs EN: 180.3 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.1 g; FH: 3.7 g; SÓ: 4.0 g; Csiki mártás * (3;7;10;) EN: 73.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 5.3 g; CK: 4.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 10.8 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;	Citromos almaleves (1;7;) EN: 132.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 18.9 g; CK: 14.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 30.0 mg; Tarhonyás hús csirke (1;) EN: 322.8 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 44.8 g; CK: 2.1 g; FH: 16.4 g; SÓ: 0.9 g; Házi káposztasaláta EN: 32.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 4.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 293.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 50.7 g; CK: 1.4 g; FH: 8.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 56.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.2 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 84.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 16.6 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Paraj mártás (1;7;) EN: 89.1 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 14.5 g; CK: 5.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 72.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;
Uzsonna	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; Paradicsom EN: 13.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.4 g; FH: 0.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN: 153.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.0 g; CK: 7.5 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.2 g; körte EN: 62.4 kcal; SZH: 14.4 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g;	Trappista sajt (7;) EN: 89.1 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 195.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 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;	Barackos túrókrém (7;) EN: 64.3 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 4.9 g; CK: 3.2 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 44.4 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; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g; FH: 0.6 g;
Napi összesítés	EN: 1061.5 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 14.7 g; SZH: 138.6 g; CK: 35.1 g; FH: 29.4 g; SÓ: 2.9 g; CA: 135.0 mg;	EN: 1081.8 kcal; ZS: 38.6 g; TZS: 10.0 g; SZH: 150.1 g; CK: 32.9 g; FH: 30.6 g; SÓ: 2.9 g; CA: 264.7 mg;	EN: 1051.9 kcal; ZS: 40.9 g; TZS: 14.8 g; SZH: 140.1 g; CK: 30.7 g; FH: 30.1 g; SÓ: 7.2 g; CA: 214.3 mg;	EN: 1027.8 kcal; ZS: 25.9 g; TZS: 12.4 g; SZH: 156.5 g; CK: 41.0 g; FH: 39.2 g; SÓ: 3.5 g; CA: 210.0 mg;	EN: 1084.7 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.9 g; SZH: 170.7 g; CK: 24.0 g; FH: 35.2 g; SÓ: 4.4 g; CA: 116.4 mg;

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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Iskola felső			45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Tízórai	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; Olasz felvágott EN: 70.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 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; 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;	Gyümölcs tea EN: 41.3 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; Vajas méz (7;) EN: 135.0 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.5 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 2.5 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;	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; Fatörzs kifli (1;3;7;) EN: 244.1 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.9 g; CK: 11.5 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.4 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; Marha párizsi EN: 71.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 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;
Ebéd	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN: 236.1 kcal; ZS: 14.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.4 g; FH: 10.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 320.7 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 6.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 27.0 g; FH: 11.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; Kakaó szórat EN: 81.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.8 g; CK: 19.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g; FH: 0.6 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;	Zöldségleves (1;3;9;) EN: 85.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.4 g; CK: 1.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 7.9 mg; Fasírt golyó (1;6;) EN: 342.0 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.8 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.3 g; Burgonyafőzelék (1;7;) EN: 265.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 44.7 g; CK: 0.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 24.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;	Narancsos süttők krémleves pirított tökmaggal (1;7;) EN: 154.2 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 15.4 g; CK: 5.7 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 8.4 mg; Rántott hal (1;3;4;) EN: 371.5 kcal; ZS: 24.8 g; TZS: 3.5 g; SZH: 18.6 g; CK: 0.2 g; FH: 17.1 g; SÓ: 1.6 g; Petrezselymes rizs EN: 214.9 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 38.9 g; FH: 4.7 g; SÓ: 5.1 g; Csiki mártás * (3;7;10;) EN: 82.3 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 6.1 g; CK: 5.6 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 12.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;	Fahéjas almaleves (1;7;) EN: 187.2 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 33.9 g; CK: 27.3 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tarhonyás hús csirke (1;) EN: 489.3 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 67.0 g; CK: 3.2 g; FH: 27.0 g; SÓ: 1.2 g; Házi káposztasaláta EN: 56.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 6.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 403.1 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 70.2 g; CK: 1.9 g; FH: 11.3 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 56.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.2 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.0 g; Paraj mártás (1;7;) EN: 146.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 23.7 g; CK: 8.7 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	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; Paradicsom EN: 16.1 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.8 g; FH: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN: 153.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.0 g; CK: 7.5 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.2 g; körte EN: 62.4 kcal; SZH: 14.4 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g;	Trappista sajt (7;) EN: 118.8 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 260.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Rágórépa EN: 16.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 3.3 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Kaliforniai paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 144.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.9 g;	Barackos túrókrém (7;) EN: 84.7 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.9 g; SZH: 6.6 g; CK: 4.4 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 58.4 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; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g; FH: 0.6 g;
Napi összesítés	EN: 1417.0 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 21.9 g; SZH: 184.4 g; CK: 58.6 g; FH: 42.7 g; SÓ: 4.2 g; CA: 380.0 mg;	EN: 1305.8 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 12.8 g; SZH: 171.6 g; CK: 32.4 g; FH: 37.1 g; SÓ: 3.7 g; CA: 31.9 mg;	EN: 1540.3 kcal; ZS: 65.5 g; TZS: 19.8 g; SZH: 185.3 g; CK: 39.0 g; FH: 50.7 g; SÓ: 10.3 g; CA: 282.9 mg;	EN: 1373.6 kcal; ZS: 28.3 g; TZS: 12.9 g; SZH: 217.8 g; CK: 59.8 g; FH: 57.5 g; SÓ: 4.9 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1457.9 kcal; ZS: 35.5 g; TZS: 12.0 g; SZH: 233.7 g; CK: 40.8 g; FH: 46.7 g; SÓ: 6.0 g; CA: 178.4 mg;

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Reggeli	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; Csirkemell sonka EN: 65.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.2 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Kígyóuborka EN: 7.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; FH: 0.6 g; vizes zsemle (1,) EN: 337.0 kcal; ZS: 8.5 g; SZH: 52.9 g; FH: 10.2 g;	Kakaó (7,) EN: 124.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 17.1 g; CK: 17.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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: 60.8 kcal; SZH: 14.5 g; CK: 12.8 g; Foszlós kalács (1;3;6;7;13,) EN: 238.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 41.6 g; CK: 6.7 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;	Gyümölcs tea EN: 46.4 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; Zala felvágott EN: 144.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 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;	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; Csirkemell sonka EN: 65.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.2 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Kifli (1;7,) EN: 219.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 40.7 g; CK: 2.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.9 g; Kaliforniai paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g;	Tej (7,) EN: 145.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 12.5 g; CK: 12.5 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Marha párizsi EN: 95.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Paradicsom EN: 16.1 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.8 g; FH: 0.7 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;
Ebéd	Babgulyás (sertés) (1;3;9,) EN: 265.0 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 3.8 g; SZH: 17.4 g; CK: 0.5 g; FH: 11.4 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7,) EN: 366.7 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 7.4 g; SZH: 47.5 g; CK: 32.0 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 480.0 mg; Kakaó szórat EN: 81.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.8 g; CK: 19.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g; FH: 0.6 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;	Zöldségleves (1;3;9,) EN: 96.5 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 12.7 g; CK: 1.9 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 11.3 mg; Fasírt golyó (1;6,) EN: 400.8 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 4.6 g; SZH: 13.0 g; CK: 1.0 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.8 g; Burgonyafőzelék (1;7,) EN: 274.3 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.5 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 24.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g;	Narancsos süttők krémleves pirított tökmaggal (1;7,) EN: 176.8 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 18.0 g; CK: 6.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 12.0 mg; Rántott hal (1;3;4,) EN: 435.2 kcal; ZS: 27.8 g; TZS: 3.9 g; SZH: 25.3 g; CK: 0.2 g; FH: 19.5 g; SÓ: 1.9 g; Petrezselymes rizs EN: 300.9 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 54.4 g; FH: 6.5 g; SÓ: 5.7 g; Csiki mártás * (3;7;10,) EN: 96.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; CA: 14.4 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;	Fahéjas almaleves (1;7,) EN: 194.2 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.4 g; SZH: 35.4 g; CK: 28.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tarhonyás hús csirke (1,) EN: 511.0 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 2.5 g; SZH: 67.2 g; CK: 3.2 g; FH: 29.0 g; SÓ: 10.0 g; Házi káposztasaláta EN: 62.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.2 g; CK: 7.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Lebbencs leves (1;3;7;9;10,) EN: 412.1 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 70.4 g; CK: 2.0 g; FH: 11.3 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecomb felső EN: 312.4 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 8.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 23.2 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (7,) EN: 346.0 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 6.6 g; SZH: 43.7 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; Csemege uborka * (10,) EN: 10.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;
Vacsora	Sertéshúsos rakott burgonya (7,) EN: 465.3 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 7.2 g; SZH: 48.8 g; CK: 0.6 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 29.7 mg; Házi csalamádé EN: 62.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.4 g; CK: 7.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Bakonyi sertésragu (1;7,) EN: 351.2 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.6 g; SZH: 8.5 g; CK: 0.5 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 30.7 mg; Galuska köret (1;3,) EN: 72.9 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.9 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 g; 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; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g; FH: 0.6 g;	Csirkehúsos lasagne (1;3;7;9,) EN: 544.8 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 7.1 g; SZH: 61.2 g; CK: 7.7 g; FH: 29.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 168.2 mg; körte EN: 62.4 kcal; SZH: 14.4 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g;	Sült sertés karaj (1,) EN: 220.9 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 19.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Reszelt sajt (1;7,) EN: 72.9 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 3.2 g; CK: 0.0 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 130.0 mg; Zöldséges rizs EN: 502.0 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 100.1 g; CK: 2.0 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	
Napi összesítés	EN: 2001.4 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 20.4 g; SZH: 267.7 g; CK: 71.4 g; FH: 73.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 509.7 mg;	EN: 2114.5 kcal; ZS: 89.5 g; TZS: 26.9 g; SZH: 250.5 g; CK: 41.7 g; FH: 67.8 g; SÓ: 7.7 g; CA: 308.5 mg;	EN: 2178.5 kcal; ZS: 88.3 g; TZS: 22.6 g; SZH: 259.1 g; CK: 36.1 g; FH: 81.0 g; SÓ: 12.5 g; CA: 194.6 mg;	EN: 2235.9 kcal; ZS: 52.1 g; TZS: 16.2 g; SZH: 340.4 g; CK: 64.9 g; FH: 95.1 g; SÓ: 17.4 g; CA: 130.0 mg;	EN: 1803.3 kcal; ZS: 69.8 g; TZS: 25.9 g; SZH: 216.9 g; CK: 17.0 g; FH: 68.8 g; SÓ: 7.9 g; CA: 300.0 mg;

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.