

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:36.5kcal SZH:8.7g CK:7.7g 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	Málna tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g 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 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	Tejeskávé (1;7;) EN:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:147.0kcal ZS:5.3g TZS:0.9g SZH:15.1g CK:3.3g FH:7.6g SÓ:0.6g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:391.1kcal ZS:13.6g TZS:3.5g SZH:51.6g CK:7.5g FH:15.5g SÓ:1.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:51.3kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:1.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.3g 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	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:136.9kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:25.1g CK:21.1g FH:1.1g SÓ:0.4g Rántott sertésszelet naprafórómagos bundában (1;3;) EN:293.6kcal ZS:20.8g TZS:3.9g SZH:10.3g CK:0.1g FH:15.4g SÓ:1.1g Petrezselymes burgonya (7;) EN:158.0kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:28.0g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.5g Cékla saláta (10;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:101.5kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:9.8g CK:0.7g FH:1.4g SÓ:0.5g Sült virsli (6;) EN:134.5kcal ZS:12.0g TZS:4.9g SZH:1.1g FH:5.5g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:176.4kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:24.3g CK:2.0g FH:9.2g SÓ:0.2g Túró desszert (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:203.3kcal ZS:5.0g TZS:1.5g SZH:26.5g CK:0.6g FH:11.0g SÓ:0.5g Tejberizs (7;) EN:276.6kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:52.5g CK:20.2g FH:10.3g SÓ:0.7g Kakaó szórát EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:145.9kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:22.9g CK:8.3g FH:2.9g SÓ:0.7g Zöldséges szárnyas bulgur (1;3;7;9;10;) EN:292.4kcal ZS:8.3g TZS:1.3g SZH:34.7g CK:5.9g FH:19.2g SÓ:0.4g Házi csalamádé EN:34.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:4.1g FH:0.9g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g
Uzsonna	Túrista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Körözött (7;) EN:39.0kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:0.9g CK:0.9g FH:3.0g SÓ:0.3g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g 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	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g 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	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g 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	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:260.3kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:37.2g CK:22.0g FH:11.9g SÓ:3.0g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:516.2kcal ZS:16.1g TZS:4.3g SZH:71.9g CK:8.4g FH:21.0g SÓ:1.3g Reszelt sajt (1;7;) EN:54.7kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:2.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.3g 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	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:165.1kcal ZS:4.1g TZS:2.2g SZH:29.4g CK:24.5g FH:1.5g SÓ:0.8g Rántott sertésszelet naprafórómagos bundában (1;3;) EN:414.1kcal ZS:28.8g TZS:5.3g SZH:16.0g CK:0.1g FH:21.3g SÓ:1.5g Petrezselymes burgonya (7;) EN:190.7kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:34.6g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:1.0g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:149.8kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:17.3g CK:1.4g FH:2.6g SÓ:0.6g Sült virsli (6;) EN:161.4kcal ZS:14.4g TZS:5.9g SZH:1.3g FH:6.6g SÓ:1.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:323.7kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.3g SÓ:0.4g Túró desszert (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:317.4kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:35.7g CK:1.0g FH:20.0g SÓ:0.8g Tejberizs (7;) EN:325.1kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:62.5g CK:22.0g FH:11.9g SÓ:0.7g Kakaó szórát EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:234.1kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:11.7g FH:3.8g SÓ:0.9g Zöldséges szárnyas bulgur (1;3;7;9;10;) EN:460.2kcal ZS:11.9g TZS:1.9g SZH:57.6g CK:9.5g FH:29.7g SÓ:0.6g Házi csalamádé EN:51.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.1g CK:7.1g FH:1.1g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
Uzsonna	Túrista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű 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	Körözött (7;) EN:62.9kcal ZS:3.9g TZS:2.9g SZH:1.6g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.3g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
Reggeli	Gyümölcs tea EN:46.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:124.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g		
	Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Főtt virsli EN:477.0kcal ZS:41.3g TZS:12.6g SZH:4.9g CK:0.5g FH:21.5g SÓ:4.0g	Bundás kenyér (1;3;6;) EN:415.2kcal ZS:20.0g TZS:2.4g SZH:48.0g CK:1.6g FH:9.3g SÓ:2.5g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g		
	Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g	Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g	Mustár (10;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:1.1g	Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g 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		
	vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	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	Ketchup EN:26.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:4.0g FH:0.3g SÓ:0.6g				
	Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g		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				
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:156.9kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:21.3g CK:5.2g FH:7.9g SÓ:1.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.4kcal ZS:6.9g TZS:3.8g SZH:32.6g CK:26.0g FH:2.1g SÓ:0.6g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:193.4kcal ZS:8.7g TZS:0.9g SZH:22.4g CK:1.8g FH:3.4g SÓ:0.8g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:365.9kcal ZS:10.1g TZS:2.8g SZH:39.6g CK:1.3g FH:23.9g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:229.2kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:33.3g CK:8.2g FH:5.3g SÓ:0.9g		
	Bolognai spagetti sertés (1;) EN:619.4kcal ZS:20.3g TZS:5.7g SZH:82.7g CK:8.9g FH:26.4g SÓ:1.6g	Rántott sertésszelet naprafórómagos bundában (1;3;) EN:502.5kcal ZS:32.3g TZS:6.0g SZH:26.5g CK:0.2g FH:24.9g SÓ:1.8g	Sertés sült EN:141.6kcal ZS:8.5g TZS:2.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:0.2g	Tejberizs (7;) EN:383.8kcal ZS:3.9g TZS:2.6g SZH:74.3g CK:25.9g FH:13.8g SÓ:0.8g	Zöldséges szárnyas bulgur (1;3;7;9;10;) EN:518.1kcal ZS:13.1g TZS:2.1g SZH:65.7g CK:10.9g FH:33.3g SÓ:0.7g		
	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	Petrezselymes burgonya (7;) EN:209.5kcal ZS:2.2g TZS:0.8g SZH:38.2g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:1.1g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:373.5kcal ZS:7.6g TZS:0.7g SZH:53.7g CK:4.6g FH:20.6g SÓ:0.4g	Kakaó szórat EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű 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:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Túró desszert (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH: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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g			
Vacsora	Stefánia vagdalt (1;3;) EN:340.0kcal ZS:20.3g TZS:6.9g SZH:17.1g CK:0.1g FH:21.7g SÓ:1.3g	Kenyérlángos (1;7;) EN:841.0kcal ZS:53.1g TZS:16.3g SZH:64.9g CK:2.5g FH:22.8g SÓ:2.6g	Tejszínes zöldséges csirkecsikok (1;7;) EN:300.2kcal ZS:9.2g TZS:3.6g SZH:29.6g CK:18.6g FH:23.1g SÓ:3.3g	Rakott zöldbab (3;7;) EN:411.7kcal ZS:23.5g TZS:7.6g SZH:29.4g CK:6.3g FH:18.5g SÓ:0.1g			
	Almás kukoricaasaláta (3;7;10;) EN:222.7kcal ZS:14.1g TZS:4.3g SZH:26.6g CK:9.1g FH:4.3g SÓ:0.5g	körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g	Petrezselymes rizs EN:300.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:54.4g FH:6.5g SÓ:5.7g	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: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:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g				
			alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g				