

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Kakaó (7;) EN:126.4kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:17.6g CK:17.6g FH:6.7g SÓ:0.2g		
	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Teljeskiórlésű 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	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g	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	Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g		
Ebéd	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:213.5kcal ZS:11.9g TZS:3.8g SZH:16.6g CK:1.0g FH:8.5g SÓ:0.6g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:83.0kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:13.2g CK:2.4g FH:2.6g SÓ:0.9g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:98.0kcal ZS:4.1g TZS:1.9g SZH:11.3g CK:4.0g FH:2.9g SÓ:0.2g		
	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:176.0kcal ZS:7.7g TZS:3.2g SZH:17.7g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:1.1g	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:106.3kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:12.2g CK:0.6g FH:1.8g SÓ:1.1g	Főtt tészta (1;) EN:196.6kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:1.5g	Fasírt golyó (1;6;) EN:241.8kcal ZS:21.3g TZS:2.8g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g	Pincepörkölt (sertés) (1;) EN:387.6kcal ZS:16.9g TZS:4.2g SZH:39.9g CK:0.0g FH:14.5g SÓ:0.9g		
	Zöldborsós sertésragu (1;) EN:200.3kcal ZS:11.7g TZS:2.5g SZH:6.9g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:1.0g	Halasvagdalt egyben sütv (1;3;4;6;) EN:124.8kcal ZS:7.6g TZS:2.2g SZH:5.4g CK:0.1g FH:8.3g SÓ:0.4g	Mák szórát (6;) EN:61.5kcal SZH:15.0g CK:15.0g	Szárazbab főzelék (1;7;) EN:202.5kcal ZS:6.5g TZS:1.7g SZH:27.4g CK:3.8g FH:7.8g SÓ:0.9g	Házi káposztasaláta EN:32.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:4.0g FH:0.8g SÓ:0.7g		
	Rizs köret EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.9g	Burgonyafőzelék (1;7;) EN:172.4kcal ZS:3.4g TZS:1.7g SZH:28.4g CK:0.4g FH:4.2g SÓ:0.5g	teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g		
Uzsonna	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	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	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g		
	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g	Natúr sajtkrém (7;) EN:20.4kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:1.5g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g	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	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH: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	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	teljeskiórlésű 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		
	teljeskiórlésű 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	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g				
	Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g						

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, szulfítok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.11.25. 10:58

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	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 Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 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 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	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g
Ebéd	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:289.4kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:32.0g CK:3.9g FH:13.7g SÓ:1.4g Zöldborsós sertésragu (1;) EN:241.9kcal ZS:14.5g TZS:2.9g SZH:9.4g CK:0.0g FH:16.3g SÓ:1.3g Rizs köret EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g 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	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:192.5kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:27.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:1.4g Halasvagdalt egyben sütte (1;3;4;6;) EN:207.0kcal ZS:12.5g TZS:3.8g SZH:9.7g CK:0.2g FH:13.5g SÓ:0.7g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:282.8kcal ZS:5.0g TZS:2.5g SZH:47.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.7g 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 fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:290.6kcal ZS:15.7g TZS:5.0g SZH:24.0g CK:1.1g FH:11.4g SÓ:0.7g Főtt tészta (1;) EN:324.7kcal ZS:8.4g TZS:1.3g SZH:51.8g CK:2.0g FH:9.1g SÓ:1.7g Mák szórát (6;) EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g 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	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:103.0kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:16.1g CK:3.0g FH:3.2g SÓ:1.2g Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:291.1kcal ZS:8.7g TZS:2.3g SZH:40.3g CK:5.3g FH:11.6g SÓ:1.2g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:163.5kcal ZS:5.6g TZS:2.7g SZH:21.4g CK:6.1g FH:5.1g SÓ:0.3g Pincepörkölt (sertés) (1;) EN:524.9kcal ZS:23.0g TZS:6.3g SZH:52.2g CK:0.0g FH:21.6g SÓ:1.2g Házi káposztasaláta EN:56.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.7g CK:6.0g FH:1.6g 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	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: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 Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:24.5kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:1.8g CK:1.0g FH:0.7g SÓ:0.2g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:24.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:3.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g 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 Kígyóuborka 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: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	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Reggeli	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	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g		
	Zala felvágott EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Körözött (7;) EN:91.8kcal ZS:5.8g TZS:4.3g SZH:2.2g CK:2.1g FH:7.4g SÓ:0.4g	Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g	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		
	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	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	Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:307.0kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:57.0g CK:2.7g FH:8.0g SÓ:0.9g	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Korpás kifli (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g			
	Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g		Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g			
Ebéd	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:321.5kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:35.5g CK:4.3g FH:15.2g SÓ:1.6g	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:214.6kcal ZS:8.3g TZS:1.4g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:1.6g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:361.3kcal ZS:19.3g TZS:6.3g SZH:30.1g CK:1.4g FH:14.4g SÓ:0.9g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:112.4kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:17.6g CK:3.0g FH:3.5g SÓ:1.3g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:174.5kcal ZS:6.0g TZS:2.8g SZH:22.7g CK:6.7g FH:5.5g SÓ:0.3g		
	Zöldborsós sertésragu (1;) EN:269.1kcal ZS:16.4g TZS:3.3g SZH:9.6g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:1.5g	Halasvagdalt egyben sütv (1;3;4;6;) EN:224.5kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:11.5g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.8g	Főtt tészta (1;) EN:320.7kcal ZS:4.0g TZS:0.9g SZH:59.2g CK:2.2g FH:10.4g SÓ:1.7g	Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	Pincepörkölt (sertés) (1;) EN:561.0kcal ZS:25.0g TZS:7.0g SZH:54.3g CK:0.0g FH:23.7g SÓ:1.3g		
	Rizs köret EN:348.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:1.5g	Tört burgonya (7;) EN:276.5kcal ZS:6.1g TZS:1.6g SZH:43.8g CK:1.5g FH:6.8g SÓ:1.1g	Mák szórat (6;) EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g	Szárazbab főzelék (1;7;) EN:327.4kcal ZS:9.8g TZS:2.6g SZH:45.4g CK:5.9g FH:13.1g SÓ:1.4g	Házi káposztasaláta EN:62.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:7.5g FH:1.6g SÓ:1.3g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g 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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	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		
		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	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g			
Vacsora	Kenyérlángos (1;7;) EN:841.0kcal ZS:53.1g TZS:16.3g SZH:64.9g CK:2.5g FH:22.8g SÓ:2.6g	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	Rakott burgonya lángolt kolbásszal (3;7;) EN:496.6kcal ZS:22.3g TZS:7.9g SZH:44.4g CK:0.9g FH:23.9g SÓ:0.6g	Sertés gyros EN:209.5kcal ZS:10.7g TZS:2.6g SZH:3.4g CK:0.9g FH:23.1g SÓ:2.3g			
	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Gyros saláta EN:13.0kcal ZS:0.1g SZH:2.2g FH:0.4g SÓ:0.0g			
		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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g			
				Sült burgonya 1/2 EN:248.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:50.0g FH:6.3g SÓ:1.1g			
				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			