

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g Natúr vajkrém (7;) EN:32.8kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:1.6g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g 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 kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Kakaó (7;) EN:113.7kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:16.2g CK:16.1g FH:6.1g 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	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g 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
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;) EN:187.6kcal ZS:13.3g TZS:4.7g SZH:9.8g CK:0.3g FH:6.4g SÓ:1.4g Főtt tészta (1;) EN:152.0kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:1.7g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g 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	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;) EN:119.0kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:18.7g CK:1.7g FH:3.5g SÓ:0.4g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:174.3kcal ZS:10.6g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.0g FH:11.0g 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 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:147.0kcal ZS:5.3g TZS:0.9g SZH:15.1g CK:3.3g FH:7.6g SÓ:0.6g Tejszínes pulykamell (1;7;) EN:109.6kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:3.5g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:0.7g Sárgarépas rizs EN:278.5kcal ZS:6.4g TZS:0.7g SZH:49.6g CK:1.1g FH:6.1g 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	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 Panírozott halrúd (1;4;) EN:79.9kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:5.7g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Petrezselymes burgonya (7;) EN:217.1kcal ZS:5.6g TZS:2.5g SZH:33.5g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:0.5g Alma befőtt EN:49.2kcal ZS:0.2g SZH:10.2g CK:9.0g FH:0.1g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:161.6kcal ZS:3.5g TZS:1.9g SZH:29.9g CK:22.2g FH:1.4g SÓ:0.9g Mexikói sertésragu (1;) EN:120.7kcal ZS:5.5g TZS:1.1g SZH:6.1g CK:0.7g FH:10.2g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:184.3kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:35.0g CK:5.0g FH:6.5g SÓ:0.6g 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	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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 Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Kockasajt, zöldfűszeres (7;) EN:34.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Körözött (7;) EN:38.8kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.0g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Vaníliás croissant (1;3;6;7;11;13;) EN:164.9kcal ZS:3.0g SZH:30.2g CK:15.4g FH:3.1g SÓ:0.0g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g	Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g 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 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 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	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.8g SÓ:0.4g
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;) EN:312.1kcal ZS:13.5g TZS:7.0g SZH:16.9g CK:0.5g FH:9.0g SÓ:1.9g Főtt tészta (1;) EN:243.4kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:46.6g CK:2.3g FH:8.1g SÓ:2.0g Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;) EN:131.7kcal ZS:4.3g TZS:1.2g SZH:19.5g CK:2.0g FH:3.7g SÓ:0.5g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:319.8kcal ZS:17.5g TZS:6.1g SZH:20.7g CK:0.1g FH:19.3g SÓ:1.5g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:282.8kcal ZS:5.0g TZS:2.5g SZH:47.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.7g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:260.3kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:37.2g CK:22.0g FH:11.9g SÓ:3.0g Tejszínes pulykamell (1;7;) EN:201.4kcal ZS:9.8g TZS:6.0g SZH:6.0g CK:2.0g FH:21.7g SÓ:0.9g Sárgarépas rizs EN:381.7kcal ZS:8.5g TZS:1.0g SZH:68.3g CK:2.3g FH:8.5g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:225.3kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:11.6g FH:3.6g SÓ:0.9g Rántott hal (1;3;4;) EN:338.9kcal ZS:21.9g TZS:3.1g SZH:18.6g CK:0.2g FH:15.6g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (7;) EN:327.2kcal ZS:14.4g TZS:6.6g SZH:40.2g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:1.0g Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:266.8kcal ZS:2.9g TZS:1.6g SZH:56.4g CK:45.1g FH:1.8g SÓ:1.2g Mexikói sertésragu (1;) EN:190.1kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:9.1g CK:0.9g FH:17.0g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:263.0kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.8g 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	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	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 Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g	Kockasajt, zöldfűszeres (7;) EN:34.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g 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 Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Körözött (7;) EN:62.6kcal ZS:3.9g TZS:2.7g SZH:1.6g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.3g 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	Vaníliás croissant (1;3;6;7;11;13;) EN:164.9kcal ZS:3.0g SZH:30.2g CK:15.4g FH:3.1g SÓ:0.0g Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		6.hét 2026.02.02.-2026.02.08.	
Gasztvital		Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06	
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	Tej 1/2 (7;) EN:72.5kcal ZS:3.5g TZS:2.5g SZH:6.3g CK:6.3g FH:4.1g SÓ:0.1g	Kakaó (7;) EN:123.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	Tej 1/2 (7;) EN:72.5kcal ZS:3.5g TZS:2.5g SZH:6.3g CK:6.3g FH:4.1g SÓ:0.1g		
	Zala felvágott EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g	Diákcsemege (1;6;7;) EN:120.8kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.9g	Citromos tea 1/2 EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Erdei gyümölcs tea 1/2 EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g 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	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g 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		
	vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Napraforgómagos zsemle (1;) EN:325.0kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:62.0g CK:1.1g FH:8.8g SÓ:1.2g	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		
	Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Csicseriborsókrém (7;) EN:72.8kcal ZS:6.3g TZS:3.8g SZH:2.3g CK:0.6g FH:1.4g SÓ:0.5g		Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g		
			Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g		
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;) EN:405.1kcal ZS:28.4g TZS:9.5g SZH:23.3g CK:0.7g FH:12.6g SÓ:2.4g	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;) EN:136.6kcal ZS:4.8g TZS:1.3g SZH:19.6g CK:2.0g FH:3.7g SÓ:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:156.9kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:21.3g CK:5.2g FH:7.9g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:218.8kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:31.2g CK:8.2g FH:5.0g SÓ:0.9g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:240.1kcal ZS:4.3g TZS:2.4g SZH:46.2g CK:33.5g FH:2.1g SÓ:1.3g		
	Főtt tészta (1;) EN:346.4kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:60.9g CK:3.0g FH:10.6g SÓ:2.1g	Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:360.7kcal ZS:19.7g TZS:6.8g SZH:23.6g CK:0.1g FH:21.8g SÓ:1.6g	Tejszínes pulykamell (1;7;) EN:246.2kcal ZS:12.9g TZS:8.0g SZH:7.1g CK:2.7g FH:24.7g SÓ:1.0g	Rántott hal (1;3;4;) EN:393.6kcal ZS:24.9g TZS:3.5g SZH:23.4g CK:0.2g FH:17.7g SÓ:1.8g	Mexikói sertésragu (1;) EN:206.7kcal ZS:9.6g TZS:2.1g SZH:8.7g CK:1.0g FH:19.1g SÓ:0.7g		
	Dejő szórát (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g	Burgonyafőzelék (1;7;) EN:315.0kcal ZS:5.1g TZS:2.6g SZH:53.9g CK:0.6g FH:7.9g SÓ:0.7g	Sárgarépás rizs EN:391.0kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:68.3g CK:2.3g FH:8.5g SÓ:1.0g	Petrezselymes burgonya (7;) EN:336.6kcal ZS:14.5g TZS:6.6g SZH:42.0g CK:0.1g FH:5.8g SÓ:1.1g	Bulgur köret (1;) EN:299.8kcal ZS:3.6g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.9g		
	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	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 befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		
	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		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			
Vacsora	Töltött csirkecomb felső (1;3;7;9;10;) EN:553.8kcal ZS:30.8g TZS:10.8g SZH:31.5g CK:6.3g FH:35.4g SÓ:1.8g	Csirkehúsos lasagne (1;3;7;9;) EN:557.2kcal ZS:20.3g TZS:7.1g SZH:61.6g CK:7.7g FH:30.5g SÓ:1.3g	Fokhagymás tarja EN:160.7kcal ZS:8.2g TZS:2.6g SZH:0.1g FH:21.6g SÓ:0.8g	Bakonyi sertéstokány (1;7;) EN:256.1kcal ZS:14.8g TZS:4.1g SZH:8.0g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g			
	Petrezselymes rizs EN:300.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:54.4g FH:6.5g SÓ:5.7g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Majonézes kukoricasaláta (3;7;10;) EN:407.7kcal ZS:20.9g TZS:3.4g SZH:44.5g CK:27.5g FH:6.2g SÓ:0.9g	Galuska köret (1;3;) EN:560.5kcal ZS:32.3g TZS:4.0g SZH:56.5g CK:0.2g FH:9.2g SÓ:0.9g			
	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g		Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g			
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ: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	Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g			