

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Kakaó (7;) EN:113.7kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:16.2g CK:16.1g FH:6.1g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Fitt kocka (1;) EN:143.0kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:24.5g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:0.7g	Forralt tej (7;) EN:69.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g 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 Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 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	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:75.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.1g
Ebéd	Reszelttészta leves (1;9;) EN:107.8kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:12.5g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:0.8g Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;3;6;7;9;10;) EN:132.0kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:217.1kcal ZS:7.5g TZS:2.0g SZH:25.2g CK:9.8g FH:10.0g SÓ:1.0g 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 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	Mustáros lencseleves (1;7;10;) EN:138.0kcal ZS:4.6g TZS:2.0g SZH:15.9g CK:1.8g FH:6.0g SÓ:0.8g Zöldséges rizseshús (sertés) EN:300.0kcal ZS:11.2g TZS:3.2g SZH:37.9g CK:2.0g FH:12.3g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;) EN:197.1kcal ZS:9.4g TZS:3.2g SZH:20.8g CK:2.2g FH:5.9g SÓ:0.1g Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:228.4kcal ZS:5.7g TZS:0.5g SZH:37.2g CK:8.8g FH:5.2g SÓ:0.7g Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:90.6kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.9g CK:1.6g FH:2.9g SÓ:0.9g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:218.9kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:16.0g CK:0.2g FH:15.1g SÓ:0.8g Tört burgonya (7;) EN:184.8kcal ZS:4.3g TZS:1.2g SZH:28.9g CK:1.3g FH:4.6g SÓ:0.8g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:68.2kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:10.0g CK:9.6g FH:0.9g SÓ:1.0g	Őszibarackleves (1;7;) EN:118.8kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:21.8g CK:15.7g FH:1.7g SÓ:0.4g túrós galuska levesbetét (1;3;7;) EN:50.9kcal ZS:1.3g TZS:0.7g SZH:7.0g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.6g Sertés pörkölt (1;) EN:177.5kcal ZS:14.2g TZS:4.1g SZH:2.4g FH:9.8g SÓ:1.1g Főtt tészta (1;) EN:152.0kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:1.7g 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	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kapros túrókrém (7;) EN:31.4kcal ZS:1.8g TZS:1.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:2.9g 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 Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Magyaros vajkrém (7;) EN:29.9kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:0.4g FH:0.3g 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	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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Fitt kocka (1;) EN:143.0kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:24.5g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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 Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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: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	Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Csokis gabonagyógyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g
Ebéd	Reszelttészta leves (1;9;) EN:132.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:15.5g CK:1.1g FH:4.4g SÓ:1.0g Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;3;6;7;9;10;) EN:253.7kcal ZS:13.1g TZS:2.6g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:332.5kcal ZS:12.1g TZS:3.0g SZH:36.8g CK:13.0g FH:15.5g SÓ:1.4g 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 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	Mustáros lencseleves (1;7;10;) EN:199.8kcal ZS:6.5g TZS:2.9g SZH:23.0g CK:2.4g FH:9.0g SÓ:1.1g Zöldséges rizseshús (sertés) EN:478.1kcal ZS:19.6g TZS:5.6g SZH:55.6g CK:2.6g FH:19.9g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;) EN:277.4kcal ZS:13.0g TZS:4.4g SZH:28.7g CK:3.0g FH:8.4g SÓ:0.1g Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:391.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:67.6g CK:17.6g FH:9.4g SÓ:1.3g Porcukor szórat EN:123.0kcal SZH:30.0g CK:30.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:107.4kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:15.0g CK:1.8g FH:3.2g SÓ:1.2g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:338.8kcal ZS:20.4g TZS:3.9g SZH:19.9g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:0.9g Tört burgonya (7;) EN:244.0kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:38.3g CK:1.5g FH:6.0g SÓ:1.0g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:90.9kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:13.3g CK:12.8g FH:1.2g SÓ:1.3g	Őszibarackleves (1;7;) EN:151.4kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:27.8g CK:19.6g FH:2.2g SÓ:0.5g túrós galuska levesbetét (1;3;7;) EN:50.9kcal ZS:1.3g TZS:0.7g SZH:7.0g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.6g Sertés pörkölt (1;) EN:233.4kcal ZS:18.7g TZS:5.4g SZH:3.1g FH:13.1g SÓ:1.5g Főtt tészta (1;) EN:243.4kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:46.6g CK:2.3g FH:8.1g SÓ:2.0g 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	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 Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kapros túrókrém (7;) EN:31.4kcal ZS:1.8g TZS:1.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:2.9g SÓ:0.7g 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 Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	Magyaros vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH: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	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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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		8.hét 2026.02.16.-2026.02.22.	
Gasztvital		Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	
Reggeli	Kakaó (7;) EN:123.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	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	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	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		
	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g	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	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	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		
	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	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Hagymás rántotta (3;7;) EN:130.6kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:2.0g CK:0.9g FH:9.5g SÓ:0.9g		
		vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g		
	Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g		Napraforgómagos zsemle (1;) EN:325.0kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:62.0g CK:1.1g FH:8.8g SÓ:1.2g	Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g		
			Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g				
Ebéd	Reszelttészta leves (1;9;) EN:145.0kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:17.3g CK:1.2g FH:5.2g SÓ:1.1g	Mustáros lencseleves (1;7;10;) EN:248.0kcal ZS:7.5g TZS:3.2g SZH:29.2g CK:2.7g FH:11.7g SÓ:1.2g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;) EN:309.6kcal ZS:14.3g TZS:4.8g SZH:32.7g CK:3.4g FH:9.5g SÓ:0.1g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:133.9kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:19.7g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.4g	Őszibarackleves (1;7;) EN:169.7kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:31.2g CK:22.0g FH:2.5g SÓ:0.6g		
	Sertés sült EN:172.1kcal ZS:10.3g TZS:2.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:0.2g	Zöldséges rizseshús (sertés) EN:561.5kcal ZS:22.2g TZS:6.3g SZH:67.0g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:1.6g	Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:472.4kcal ZS:8.0g TZS:0.6g SZH:83.5g CK:21.9g FH:11.7g SÓ:1.6g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:471.4kcal ZS:30.7g TZS:5.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:21.1g SÓ:1.0g	túrós galuska levesbetét (1;3;7;) EN:50.9kcal ZS:1.3g TZS:0.7g SZH:7.0g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.6g		
	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:427.2kcal ZS:13.2g TZS:3.3g SZH:50.3g CK:14.7g FH:21.5g SÓ:1.6g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Porcukor szórat EN:164.0kcal SZH:40.0g CK:40.0g	Rizs köret EN:394.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:1.5g	Sertés pörkölt (1;) EN:289.1kcal ZS:23.3g TZS:6.6g SZH:3.8g FH:15.9g SÓ:1.7g		
	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:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Csiki mártás * (3;7;10;) EN:102.2kcal ZS:8.1g TZS:2.9g SZH:15.0g CK:14.5g FH:1.3g SÓ:1.5g	Bulgur köret (1;) EN:299.8kcal ZS:3.6g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.9g		
	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	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	Házi csalamadé EN:71.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:14.8g CK:7.6g FH:1.9g SÓ:1.3g		
					teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		
Vacsora	Sertés gyros EN:208.2kcal ZS:11.5g TZS:2.7g SZH:1.8g CK:0.0g FH:22.8g SÓ:1.3g	Borsos sertés tokány (1;9;) EN:174.2kcal ZS:8.0g TZS:2.1g SZH:5.0g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:1.5g	Sült debreceni EN:270.0kcal ZS:24.3g TZS:9.9g SZH:0.2g CK:0.2g FH:14.1g SÓ:2.3g	Kenyérlángos (1;7;) EN:684.9kcal ZS:43.7g TZS:15.2g SZH:49.7g CK:2.5g FH:20.7g SÓ:2.6g			
	Gyros saláta EN:13.0kcal ZS:0.1g SZH:2.2g FH:0.4g SÓ:0.0g	Főtt tészta (1;) EN:346.4kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:60.9g CK:3.0g FH:10.6g SÓ:2.1g	Mustár (10;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:1.1g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g			
	Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g				
	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:289.2kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:57.6g CK:1.9g FH:10.3g SÓ:1.8g				
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-Rákkfélek; 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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)				Lapszám: 1 / 2		Nyomtatva: 2026.01.21. 8:58	

GasztVital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Vacsora	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		Kivi gyümölcs EN:104.0kcal SZH:22.6g FH:2.0g		