

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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	Málna tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g 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	Kakaó (7;) EN:113.7kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:16.2g CK:16.1g FH:6.1g SÓ:0.2g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g Álom sonka EN:19.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.5g 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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:88.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.8g CK:3.4g FH:3.2g SÓ:1.2g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:391.6kcal ZS:13.6g TZS:3.5g SZH:51.7g 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 Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:88.5kcal ZS:4.8g TZS:2.5g SZH:7.8g CK:1.3g FH:3.1g SÓ:0.9g Sült csirkecomb alsó EN:121.5kcal ZS:8.3g TZS:0.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.6g Mexikói zöldséges rizs EN:232.8kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:43.3g FH:5.7g SÓ:0.9g	Húsleves (1;3;7;9;10;) EN:132.4kcal ZS:7.0g TZS:1.2g SZH:10.6g CK:1.2g FH:5.2g SÓ:0.6g főtt sertés hús EN:109.4kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:0.1g FH:16.4g SÓ:1.3g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:225.0kcal ZS:4.3g TZS:2.3g SZH:45.2g CK:31.4g FH:2.6g SÓ:0.5g Pirított dara köret 1/2 (1;) EN:87.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:12.4g FH:1.6g 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	Palócleves (sertés) (1;3;7;12;) EN:126.0kcal ZS:8.4g TZS:3.0g SZH:6.8g CK:0.8g FH:5.1g SÓ:0.5g Nudli (1;3;) EN:271.4kcal ZS:2.8g TZS:0.2g SZH:37.8g FH:6.2g SÓ:1.1g Mák szórát (6;) EN:61.5kcal SZH:15.0g CK:15.0g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:97.6kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:5.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.7g Édes-savanyú csirkeragu EN:176.7kcal ZS:6.7g TZS:1.3g SZH:15.0g CK:5.7g FH:12.9g SÓ:1.0g Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.9g 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
Uzsonna	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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:53.5kcal ZS:1.9g TZS:1.4g SZH:5.5g CK:5.5g FH:3.6g SÓ:0.0g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Paprikás csemege szalámi EN:73.3kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.0g FH:3.2g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Almás rétes (1;3;6;7;) EN:202.7kcal ZS:8.6g TZS:3.9g SZH:32.5g CK:13.7g FH:3.3g SÓ:0.1g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g 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	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	Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Álom sonka EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g 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 Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:113.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:16.4g CK:4.2g FH:3.9g SÓ:1.2g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:567.1kcal ZS:20.1g TZS:5.7g SZH:72.0g CK:8.4g FH:24.6g 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 Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:141.3kcal ZS:7.0g TZS:3.7g SZH:14.1g CK:1.8g FH:4.6g SÓ:1.2g Sült csirkecomb felső EN:286.5kcal ZS:22.9g TZS:6.9g SZH:0.6g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.1g Mexikói zöldséges rizs EN:310.4kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:57.7g FH:7.6g SÓ:1.2g	Húsleves (1;3;7;9;10;) EN:170.3kcal ZS:8.1g TZS:0.7g SZH:15.8g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.8g főtt sertés hús EN:150.3kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:0.1g FH:22.6g SÓ:1.7g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:300.7kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:58.6g CK:41.6g FH:3.4g SÓ:0.7g Pirított dara köret 1/2 (1;) EN:112.5kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:16.1g FH:2.1g SÓ:0.4g 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	Palócleves (sertés) (1;3;7;12;) EN:192.3kcal ZS:12.5g TZS:4.3g SZH:11.2g CK:1.1g FH:7.7g SÓ:0.7g Nudli (1;3;) EN:352.5kcal ZS:4.0g TZS:0.3g SZH:48.6g FH:7.9g SÓ:1.4g Mák szórát (6;) EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:111.9kcal ZS:8.3g TZS:1.2g SZH:6.7g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:1.0g Édes-savanyú csirkeragu EN:259.4kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:20.0g CK:7.6g FH:21.2g SÓ:1.4g Rizs köret EN:318.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g 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
Uzsonna	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 Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:66.0kcal ZS:2.4g TZS:1.9g SZH:6.3g CK:6.3g FH:4.7g SÓ:0.0g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kivi gyümölcs EN:104.0kcal SZH:22.6g FH:2.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Paprikás csemege szalámi EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g 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	Almás rétes (1;3;6;7;) EN:202.7kcal ZS:8.6g TZS:3.9g SZH:32.5g CK:13.7g FH:3.3g SÓ:0.1g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		9.hét 2026.02.23.-2026.03.01.	
Gasztvital		Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	
Reggeli	Vaníliás tej (7;) EN:142.3kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:19.2g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g Lekváros croissant (1;3;6;8;11;13;) EN:334.0kcal ZS:16.0g TZS:7.8g SZH:52.1g CK:16.5g FH:6.3g SÓ:0.2g 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	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű 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 Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	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 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 Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g 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 Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g 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 Mustár (10;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.4g 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	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 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 Álom sonka EN:59.3kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:2.2g CK:0.3g FH:10.1g SÓ:1.5g 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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:101.0kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:4.5g FH:3.8g SÓ:1.2g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:610.1kcal ZS:22.2g TZS:6.4g SZH:75.6g CK:8.6g FH:27.0g SÓ:1.6g Reszelt sajt (1;7;) EN:73.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.1g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:149.8kcal ZS:7.5g TZS:4.0g SZH:14.9g CK:1.9g FH:4.8g SÓ:1.4g Brassói pulyka aprópecsenye (1;) EN:167.2kcal ZS:8.5g TZS:1.7g SZH:3.4g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:1.3g Mexikói zöldséges rizs EN:349.2kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:65.0g FH:8.6g SÓ:1.3g 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	Húsleves (1;3;7;9;10;) EN:173.9kcal ZS:8.2g TZS:0.7g SZH:16.2g CK:1.8g FH:6.8g SÓ:0.9g főtt sertés hús EN:164.0kcal ZS:6.5g TZS:2.3g SZH:0.1g FH:24.6g SÓ:1.8g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:320.0kcal ZS:5.8g TZS:3.1g SZH:62.1g CK:44.6g FH:3.6g SÓ:0.8g Pirított dara köret 1/2 (1;) EN:133.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.7g FH:2.5g SÓ: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	Palócleves (sertés) (1;3;7;12;) EN:242.9kcal ZS:15.4g TZS:5.3g SZH:14.3g CK:1.6g FH:9.4g SÓ:0.8g Nudli (1;3;) EN:428.3kcal ZS:4.6g TZS:0.3g SZH:59.4g FH:9.7g SÓ:1.8g Mák szórát (6;) EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g Vanília sodó (6;7;) EN:120.3kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:13.8g CK:10.9g FH:5.6g SÓ:0.2g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:116.9kcal ZS:8.8g TZS:1.2g SZH:6.7g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.1g Édes-savanyú csirkeragu EN:276.9kcal ZS:10.6g TZS:2.1g SZH:22.5g CK:8.6g FH:21.4g SÓ:1.6g Rizs köret EN:394.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:1.5g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	
Vacsora	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 teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Rántott sajt (sütőben sütve) (1;3;7;) EN:585.3kcal ZS:39.6g TZS:15.7g SZH:33.6g CK:2.2g FH:22.4g SÓ:2.0g Burgonyapüré (7;) EN:294.6kcal ZS:6.1g TZS:3.2g SZH:45.4g CK:8.6g FH:10.6g SÓ:1.5g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Piedone kedvence (1;3;) EN:547.9kcal ZS:10.8g TZS:2.3g SZH:75.5g CK:12.9g FH:33.6g SÓ:1.5g 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	Búbos pulykamellszelet (1;3;6;7;) EN:212.8kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:12.7g CK:1.0g FH:24.8g SÓ:2.0g Tört burgonya (7;) EN:276.5kcal ZS:6.1g TZS:1.6g SZH:43.8g CK:1.5g FH:6.8g SÓ:1.1g Házi káposztasaláta EN:62.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:7.5g FH:1.6g SÓ:1.3g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g			