

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:91.0kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.6g CK:11.9g FH:4.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:38.5kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:1.6g CK:0.7g FH:1.0g SÓ:0.2g Rozsos zsemle (1;3;6;7;8;10;11;) EN:153.0kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:30.0g CK:0.3g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g 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	Vaníliás tej (7;) EN:88.6kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.2g CK:10.6g FH:4.5g SÓ:0.2g Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Natúr vajkrém (7;) EN:30.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:112.9kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:15.5g CK:15.4g FH:5.7g 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
Ebéd	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:137.5kcal ZS:7.8g TZS:3.3g SZH:8.8g CK:2.6g FH:7.0g SÓ:1.1g Zöldséges rizseshús (sertés) EN:300.0kcal ZS:11.2g TZS:3.2g SZH:37.9g CK:2.0g FH:12.3g SÓ:1.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:62.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Zöldséges Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN:80.5kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:14.9g CK:1.8g FH:2.2g SÓ:1.0g Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;) EN:121.6kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:241.1kcal ZS:6.6g TZS:1.7g SZH:30.4g CK:4.1g FH:10.8g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN:37.4kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Palóclevés (sertés) (1;7;) EN:213.5kcal ZS:11.9g TZS:3.8g SZH:16.6g CK:1.0g FH:8.5g SÓ:0.6g Főtt tészta (1;) EN:179.6kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Dejó szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g 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 Nektarin EN:34.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Paraj krémleves (1;7;) EN:65.5kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:9.1g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.6g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Sajtos csirkecomb alsó (1;7;) EN:123.9kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:2.5g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:1.0g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:170.1kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:24.3g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Alma befőtt EN:49.2kcal ZS:0.2g SZH:10.2g CK:9.0g FH:0.1g	Szilvaleves (1;7;) EN:115.3kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:16.3g CK:13.5g FH:1.4g SÓ:0.5g Kertész pulykaragu (1;7;) EN:148.8kcal ZS:5.7g TZS:2.0g SZH:4.4g CK:0.7g FH:18.5g SÓ:1.1g Bulgur köret (1;) EN:184.9kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.6g 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
Uzsonna	Barackos túrókrém (7;) EN:54.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:3.0g CK:2.5g FH:2.6g SÓ:0.2g Foszlós kalács (1;3;) EN:123.9kcal ZS:2.6g TZS:0.6g SZH:21.7g CK:2.8g FH:3.0g SÓ:0.3g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	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 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 TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g 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 Pritamin paprika EN:7.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Kockasajt, sonkás (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kifli (1;7;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 10-14		38.hét 2026.09.14.-2026.09.20.	
Gasztvital		Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18	
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g 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	Tejescskávé (1;7;) EN:123.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:17.4g CK:16.7g FH:6.1g SÓ:0.2g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:50.1kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:2.0g CK:0.9g FH:1.3g SÓ:0.2g Rozsos zsemle (1;3;6;7;8;10;11;) EN:153.0kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:30.0g CK:0.3g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g 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	Vaníliás tej (7;) EN:115.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:14.0g FH:6.0g SÓ:0.2g Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Natúr vajkrém (7;) EN:42.2kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g 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		
Ebéd	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:200.1kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:12.4g CK:4.7g FH:11.4g SÓ:1.4g Zöldséges rizseshús (sertés) EN:478.1kcal ZS:19.6g TZS:5.6g SZH:55.6g CK:2.6g FH:19.9g SÓ:1.4g Reszelt sajt (1;7;) EN:62.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Zöldséges Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN:207.8kcal ZS:8.2g TZS:1.6g SZH:28.3g CK:3.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;) EN:168.6kcal ZS:8.2g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:302.5kcal ZS:8.8g TZS:2.3g SZH:37.5g CK:5.3g FH:13.3g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN:37.4kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Palóclevés (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:330.5kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.7g Dejó szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g 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 Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g	Paraj krémleves (1;7;) EN:197.1kcal ZS:10.0g TZS:1.4g SZH:19.8g CK:1.9g FH:4.8g SÓ:1.0g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Sajtos csirkecomb felső (1;7;) EN:208.8kcal ZS:15.8g TZS:6.1g SZH:2.9g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:1.5g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:277.4kcal ZS:10.9g TZS:5.0g SZH:36.5g CK:0.1g FH:5.1g 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 Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g	Szilvaleves (1;7;) EN:173.6kcal ZS:6.2g TZS:3.3g SZH:26.2g CK:20.5g FH:2.2g SÓ:0.5g Kertész pulykaragu (1;7;) EN:243.3kcal ZS:13.7g TZS:3.1g SZH:6.7g CK:0.9g FH:21.5g SÓ:1.3g Bulgur köret (1;) EN:309.2kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.8g 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		
Uzsonna	Barackos túrókrém (7;) EN:72.2kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:4.1g CK:3.5g FH:3.8g SÓ:0.2g Foszlós kalács (1;3;) EN:185.8kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:32.5g CK:4.1g FH:4.4g SÓ:0.4g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	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 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 TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g 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 TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g 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 Pritamin paprika EN:11.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kockasajt, sonkás (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kifli (1;7;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu Gasztvital		Középiskola KÖZ		38.hét 2026.09.14.-2026.09.20.	
	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Reggeli	Tej (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g Gépsonka EN:70.2kcal ZS:2.7g TZS:1.1g SZH:1.9g CK:0.2g FH:9.6g SÓ:1.4g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Limonádé (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.7g FH:0.1g SÓ:0.0g Sonkás felvágott 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 Mákos rigó (1;) EN:334.0kcal ZS:5.2g SZH:61.0g CK:1.8g FH:8.8g SÓ:3.7g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g Pritaminpaprikás omlett (3;7;) EN:130.0kcal ZS:9.3g TZS:2.5g SZH:1.7g CK:1.7g FH:9.4g SÓ:0.9g 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	Vaníliás tej (7;) EN:162.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:20.5g CK:18.8g FH:9.0g SÓ:0.3g Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g Natúr vajkrém (7;) EN:42.2kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g SÓ:1.2g Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Köménymagos sajt (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;7;) EN:307.0kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:57.0g CK:2.7g FH:8.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:240.1kcal ZS:12.6g TZS:5.2g SZH:15.7g CK:7.0g FH:13.9g SÓ:1.6g Zöldséges rizseshús (sertés) EN:561.5kcal ZS:22.2g TZS:6.3g SZH:67.0g CK:3.9g FH:23.6g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Zöldséges Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN:215.1kcal ZS:8.9g TZS:1.6g SZH:28.4g CK:3.7g FH:4.5g SÓ:1.7g Sertés sült EN:172.1kcal ZS:10.3g TZS:2.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:0.2g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:409.1kcal ZS:13.0g TZS:3.0g SZH:49.4g CK:6.2g FH:17.1g 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 szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:361.3kcal ZS:19.3g TZS:6.3g SZH:30.1g CK:1.4g FH:14.4g SÓ:0.8g Főtt tészta (1;) EN:356.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:61.2g CK:3.0g FH:10.4g SÓ:1.7g Dejő szórat (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g 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 Nektarin EN:49.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:7.9g FH:0.4g SÓ:0.0g	Paraj krémleves (1;7;) EN:94.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:13.8g CK:1.9g FH:4.0g SÓ:1.0g Pirított zsemlekocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Sajtos csirkecomb felső (1;7;) EN:234.9kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:3.2g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.7g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:364.8kcal ZS:14.5g TZS:6.6g SZH:47.5g CK:0.1g FH:6.6g SÓ:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Szilvaleves (1;7;) EN:199.3kcal ZS:7.0g TZS:3.8g SZH:30.4g CK:24.1g FH:2.4g SÓ:0.5g Kertész pulykaragu (1;7;) EN:226.5kcal ZS:9.8g TZS:2.9g SZH:7.8g CK:1.1g FH:24.7g SÓ:1.3g Bulgur köret (1;) EN:374.0kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:67.2g CK:2.1g FH:12.1g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Vacsora	Kenyérlángos (1;7;) EN:833.6kcal ZS:56.1g TZS:23.4g SZH:49.6g CK:2.1g FH:29.9g SÓ:3.3g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Grill csirkemell EN:165.7kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:25.5g SÓ:1.8g Francia saláta * (3;7;10;) EN:283.5kcal ZS:17.2g TZS:3.7g SZH:20.3g CK:9.5g FH:5.8g SÓ:1.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Rántott sajt (sütőben sütve) (1;3;7;) EN:420.6kcal ZS:25.7g TZS:12.3g SZH:23.7g CK:0.2g FH:23.9g SÓ:1.9g Sárgarépas rizs EN:391.0kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:68.3g CK:2.3g FH:8.5g SÓ:1.0g 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 Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Sertéshúsos lasagne (1;3;7;9;) EN:699.9kcal ZS:36.2g TZS:14.4g SZH:60.1g CK:7.2g FH:32.4g SÓ:1.7g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	