

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		39.hét 2026.09.21.-2026.09.27.	
Gasztvital		Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25	
Tízórai	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Barackos tea EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g	Vaníliás tej (7;) EN:88.6kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.2g CK:10.6g FH:4.5g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g		
	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:35.9kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:1.6g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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		
Ebéd	Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g 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	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	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	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	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		
Uzsonna	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;) EN:78.2kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:13.8g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:1.0g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:193.1kcal ZS:11.6g TZS:7.2g SZH:11.4g CK:11.2g FH:10.3g SÓ:1.5g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:60.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:4.3g FH:1.9g SÓ:0.7g	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN:141.3kcal ZS:6.6g TZS:2.2g SZH:10.9g CK:0.5g FH:9.0g SÓ:1.0g	Olasz zöldségleves (1;3;9;) EN:60.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:8.9g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.8g		
	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	Lecsós csirkemáj (1;) EN:119.4kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:2.6g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:1.9g	Panírozott halrúd (1;4;) EN:130.7kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g	Sajtos-tejfölös tészta (1;3;7;) EN:350.0kcal ZS:13.0g TZS:5.5g SZH:45.5g CK:2.0g FH:12.3g SÓ:0.9g	Tejszínes cukkinis csirkeragu (1;7;) EN:189.4kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:18.2g CK:11.9g FH:14.6g SÓ:2.2g		
Uzsonna	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.7g TZS:1.4g SZH:21.3g CK:5.9g FH:8.0g SÓ:1.0g	Rizs köret EN:185.4kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.9g	Burgonyapüré (7;) EN:223.3kcal ZS:4.2g TZS:2.1g SZH:35.0g CK:5.6g FH:7.6g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Petrezselymes rizs EN:140.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:31.1g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:4.0g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	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	Házi csalamádé EN:35.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:4.1g FH:0.8g SÓ:0.7g	Szőlő EN:46.8kcal SZH:10.9g CK:5.7g FH:0.4g	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	Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Diákcsemege (1;6;7;) EN:72.5kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.5g	Magos sajtkrém (7;) EN:89.4kcal ZS:6.9g TZS:3.1g SZH:2.5g CK:1.4g FH:3.8g SÓ:0.3g	Sonkás felvágott EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g	Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ: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	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	Natúr vajkrém (7;) EN:30.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g 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	Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g 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	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		
		Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g		Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g			

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 10-14		39.hét 2026.09.21.-2026.09.27.	
Gasztvital		Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25	
Tízórai	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Barackos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:115.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:14.0g FH:6.0g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g		
	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:47.1kcal ZS:2.5g TZS:0.8g SZH:1.7g CK:0.7g FH:2.9g 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	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		
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;) EN:130.0kcal ZS:4.1g TZS:0.7g SZH:18.2g CK:0.7g FH:3.1g SÓ:1.2g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:250.9kcal ZS:14.6g TZS:9.0g SZH:16.1g CK:14.9g FH:13.0g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:102.2kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:6.6g FH:2.1g SÓ:0.9g	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN:200.4kcal ZS:8.9g TZS:2.9g SZH:16.2g CK:0.7g FH:12.7g SÓ:1.3g	Olasz zöldségleves (1;3;9;) EN:128.0kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:12.2g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:1.0g		
	Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:319.8kcal ZS:17.5g TZS:6.1g SZH:20.7g CK:0.1g FH:19.3g SÓ:1.4g	Lecsós csirkemáj (1;) EN:170.0kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:3.7g CK:0.0g FH:15.7g SÓ:2.5g	Rántott hal magvas bundában (1;3;4;) EN:328.8kcal ZS:22.3g TZS:3.3g SZH:14.2g CK:0.1g FH:16.3g SÓ:1.5g	Sajtos-tejfölös tészta (1;3;7;) EN:491.3kcal ZS:20.4g TZS:7.7g SZH:61.0g CK:3.0g FH:15.5g SÓ:1.2g	Tejszínes cukkinis csirkeragu (1;7;) EN:278.5kcal ZS:8.8g TZS:3.3g SZH:26.5g CK:17.7g FH:22.8g SÓ:3.2g		
Uzsonna	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:299.9kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:33.1g CK:7.9g FH:12.8g SÓ:1.3g	Rizs köret EN:293.4kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.0g	Burgonyapüré (7;) EN:266.5kcal ZS:5.6g TZS:2.8g SZH:40.5g CK:7.4g FH:9.3g 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	Petrezselymes rizs EN:231.5kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:38.9g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:5.1g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	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	Házi csalamádé EN:51.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.1g CK:7.1g FH:1.0g SÓ:1.0g	Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH: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		
	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g	Diákcsemege (1;6;7;) EN:96.6kcal ZS:8.6g TZS:3.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g	Magos sajtkrém (7;) EN:118.6kcal ZS:9.1g TZS:4.1g SZH:3.2g CK:1.9g FH:5.1g SÓ:0.4g	Sonkás felvágott EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g	Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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	Natúr vajkrém (7;) EN:42.2kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		
	Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	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 TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g		Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g			

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Reggeli	Tejeskávé (1;7;) EN:168.5kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:22.0g CK:21.3g FH:9.1g SÓ:0.3g Vaníliás túrókrém (7;) EN:76.9kcal ZS:2.8g TZS:2.2g SZH:7.2g CK:7.2g FH:5.5g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;) EN:247.8kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:43.4g CK:5.5g FH:5.9g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g 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 margarin 1/2 EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g Humusz 1/2 (7;) EN:36.4kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:1.2g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:0.2g vizes zsemle (1;) EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g SÓ:1.2g Pritamin paprika EN:14.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.6g CK:2.4g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:157.0kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:20.0g CK:19.9g FH:8.6g SÓ:0.3g Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g 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	Limonádé (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.7g FH:0.1g 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 Magos sajtkrém (7;) EN:129.6kcal ZS:10.0g TZS:4.2g SZH:3.4g CK:1.9g FH:5.6g SÓ:0.4g lenmagos zsemle (1;) EN:322.0kcal ZS:3.5g TZS:0.2g SZH:61.0g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.3g Kígyóuborka 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 Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g 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
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;) EN:166.1kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:22.9g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:1.3g Egyben sertésragdalt (1;3;) EN:360.7kcal ZS:19.7g TZS:6.8g SZH:23.6g CK:0.1g FH:21.8g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:329.6kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:37.8g CK:9.1g FH:13.6g SÓ:1.5g 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	Sajtkrémeles (1;7;) EN:282.5kcal ZS:16.1g TZS:9.9g SZH:19.0g CK:16.8g FH:14.5g SÓ:2.1g Reszelt csirkemáj (1;) EN:230.9kcal ZS:9.6g TZS:2.6g SZH:8.6g CK:0.0g FH:25.0g SÓ:1.2g Rizs köret EN:344.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:153.8kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:22.1g CK:8.1g FH:3.7g SÓ:0.9g Rántott hal magvas bundában (1;3;4;) EN:460.7kcal ZS:30.2g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:0.3g FH:19.5g SÓ:1.9g Burgonyapüré (7;) EN:292.9kcal ZS:6.1g TZS:3.0g SZH:44.7g CK:7.9g FH:10.1g SÓ:1.5g Házi csalamádé EN:62.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:13.1g CK:7.6g FH:1.4g 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	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN:254.1kcal ZS:12.9g TZS:4.3g SZH:16.9g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.5g Sajtos-tejfölös tészta (1;3;7;) EN:544.2kcal ZS:21.8g TZS:8.5g SZH:68.4g CK:3.2g FH:18.0g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Szőlő EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	Olasz zöldségleves (1;3;9;) EN:143.0kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:0.5g FH:4.2g SÓ:1.1g Tejszínes cukkinis csirkeragu (1;7;) EN:292.2kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:27.5g CK:17.9g FH:23.1g SÓ:3.3g Petrezselymes rizs EN:309.2kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:54.4g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:5.7g 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 EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Vacsora	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 Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g 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 körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Dubarry sertésszelet (1;7;) EN:398.9kcal ZS:25.9g TZS:11.2g SZH:8.2g CK:3.2g FH:30.0g SÓ:2.1g Tört burgonya (7;) EN:342.0kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:56.6g CK:1.4g FH:8.4g 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 Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	Rakott káposzta (7;) EN:382.9kcal ZS:13.7g TZS:4.1g SZH:44.6g CK:0.9g FH:19.9g SÓ:2.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Tojásos lecsó kolbásszal (3;) EN:289.1kcal ZS:19.5g TZS:7.2g SZH:3.1g CK:0.1g FH:24.7g SÓ:1.9g Bulgur köret 1/2 (1;) EN:212.7kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:37.8g CK:1.2g FH:6.8g SÓ:0.4g	

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kálcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.