

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		40.hét 2026.09.28.-2026.10.04.	
Gasztvital		Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02	
Tízórai	Málna tea EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g 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 Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:91.0kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.6g CK:11.9g FH:4.6g SÓ:0.2g Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g 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	Kakaó (7;) EN:112.9kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:15.5g CK:15.4g FH:5.7g SÓ:0.2g Tönköly kifli (1;7;) EN:168.5kcal ZS:2.1g TZS:0.9g SZH:32.0g CK:1.4g FH:4.2g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:28.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g 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 Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g		
	Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:110.0kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:16.1g CK:3.4g FH:6.4g SÓ:1.9g Főtt tészta (1;) EN:179.6kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Carbonara ragu (1;7;) EN:132.4kcal ZS:8.3g TZS:2.7g SZH:5.3g CK:1.1g FH:9.0g SÓ:2.2g 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 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 TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	BrokkolikréMLEVES galuskával (1;3;7;) EN:103.3kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:9.5g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.9g Sült csirkecomb alsó EN:104.9kcal ZS:6.4g TZS:0.1g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.6g Tört burgonya (7;) EN:221.2kcal ZS:3.2g TZS:1.1g SZH:38.0g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:0.8g Cékla saláta (10;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Köménymag leves (1;) EN:60.2kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:3.8g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.9g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN:125.8kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:187.7kcal ZS:7.7g TZS:2.2g SZH:21.3g CK:4.0g FH:6.4g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Citromos almaleves (1;7;) EN:133.2kcal ZS:5.1g TZS:4.3g SZH:19.2g CK:15.0g FH:1.5g SÓ:0.0g Bácskai bulgur (sertés) (1;) EN:302.3kcal ZS:13.1g TZS:4.4g SZH:28.6g CK:0.8g FH:15.9g SÓ:1.0g 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 Házi káposztasaláta EN:16.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:4.0g FH:0.8g SÓ:0.7g	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:195.7kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:1.7g FH:12.5g SÓ:1.3g Tejberizs (7;) EN:258.3kcal ZS:5.7g TZS:3.6g SZH:43.6g CK:19.4g FH:8.6g SÓ:0.8g Kakaó szórat EN:89.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:20.3g CK:20.0g FH:0.6g SÓ:0.0g 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	
Uzsonna	Tejfölös túró (7;) EN:59.3kcal ZS:3.2g TZS:2.5g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.8g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Natúr vajkrém (7;) EN:30.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:0.4g 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 Pritamin paprika EN:7.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Natúr sajtkrém (7;) EN:36.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.2g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.8g 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 Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Dejós túrókrém (1;7;) EN:47.4kcal ZS:1.6g TZS:0.9g SZH:5.1g CK:3.2g FH:2.9g SÓ:0.0g 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 szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	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 szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 10-14		40.hét 2026.09.28.-2026.10.04.	
Gasztvital		Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02	
Tízórai	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:123.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:17.4g CK:16.7g FH:6.1g SÓ:0.2g	Kakaó (7;) EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:40.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g 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	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	Tönköly kifli (1;7;) EN:168.5kcal ZS:2.1g TZS:0.9g SZH:32.0g CK:1.4g FH:4.2g SÓ:0.6g	Gouda sajt (3;7;) EN:137.2kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:0.8g CK:0.8g FH:11.2g SÓ:0.8g	Kockasajt, sonkás (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g		
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g 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	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					
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:226.9kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:38.1g CK:22.1g FH:11.0g SÓ:5.0g	BrokkolikréMLEVES galuskával (1;3;7;) EN:234.2kcal ZS:8.6g TZS:3.4g SZH:30.7g CK:0.8g FH:7.5g SÓ:1.2g	Köménymag leves (1;) EN:177.8kcal ZS:14.0g TZS:1.6g SZH:11.0g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:1.2g	Citromos almaleves (1;7;) EN:143.3kcal ZS:6.1g TZS:5.1g SZH:19.8g CK:19.7g FH:1.2g SÓ:0.0g	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:282.3kcal ZS:13.6g TZS:3.4g SZH:23.4g CK:2.5g FH:15.3g SÓ:1.7g		
	Főtt tészta (1;) EN:330.5kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.7g	Sült csirkecomb felső EN:286.5kcal ZS:22.9g TZS:6.9g SZH:0.6g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.1g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Bácskai bulgur (sertés) (1;) EN:453.6kcal ZS:19.9g TZS:6.6g SZH:42.6g CK:1.3g FH:23.8g SÓ:1.3g	Tejberizs (7;) EN:398.6kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:72.3g CK:24.0g FH:12.5g SÓ:0.8g		
	Carbonara ragu (1;7;) EN:222.9kcal ZS:14.6g TZS:3.8g SZH:9.5g CK:1.2g FH:13.2g SÓ:3.1g	Tört burgonya (7;) EN:290.7kcal ZS:5.7g TZS:1.5g SZH:47.4g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:1.0g	Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN:226.0kcal ZS:16.8g TZS:2.5g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g	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	Kakaó szórat EN:135.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.1g CK:29.5g FH:1.2g SÓ:0.1g		
	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	Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:253.3kcal ZS:13.5g TZS:3.4g SZH:23.0g CK:5.0g FH:7.4g SÓ:1.0g	Házi káposztasaláta EN:56.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.7g CK:6.0g FH:1.6g SÓ:1.0g	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		
	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		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 EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g						
Uzsonna	Tejfölös túró (7;) EN:92.4kcal ZS:5.1g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:8.7g SÓ:0.9g	Natúr vajkrém (7;) EN:42.2kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Dejős túrókrém (1;7;) EN:57.3kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:5.8g CK:3.9g FH:3.7g SÓ:0.0g	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		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g		
	Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Pritamin paprika EN:11.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.8g FH:0.3g 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	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g			
			Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g				

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		40.hét 2026.09.28.-2026.10.04.	
Gasztvital		Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02	
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	Tej (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g	Kakaó (7;) EN:157.0kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:20.0g CK:19.9g FH:8.6g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g 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	Tojáskrém (3;7;10;) EN:51.0kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:1.7g CK:0.8g FH:3.2g SÓ:0.6g	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	Gouda sajt (3;7;) EN:205.8kcal ZS:15.6g TZS:10.7g SZH:1.2g CK:1.2g FH:16.8g SÓ:1.2g	Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g		
	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Kockasajt, sonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ: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	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		
	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	Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Napraforgómagos zsemle (1;) EN:325.0kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:62.0g CK:1.1g FH:8.8g SÓ:1.2g	Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g		
Ebéd	Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g		Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Pritamin paprika EN:14.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.6g CK:2.4g FH:0.4g SÓ:0.0g		
	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:154.5kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:20.8g CK:5.3g FH:7.9g SÓ:3.6g	BrokkolikréMLEves galuskával (1;3;7;) EN:171.9kcal ZS:8.5g TZS:3.3g SZH:17.6g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:1.4g	Köménymag leves (1;) EN:178.0kcal ZS:14.0g TZS:1.6g SZH:11.0g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:1.3g	Citromos almaleves (1;7;) EN:238.8kcal ZS:11.2g TZS:9.4g SZH:30.1g CK:23.8g FH:2.7g SÓ:0.0g	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:318.1kcal ZS:13.8g TZS:3.4g SZH:29.2g CK:3.4g FH:17.6g SÓ:1.9g		
	Főtt tészta (1;) EN:356.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:61.2g CK:3.0g FH:10.4g SÓ:1.7g	Sült csirkecomb felső EN:312.4kcal ZS:23.4g TZS:8.2g SZH:0.7g CK:0.0g FH:23.2g SÓ:0.4g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Bácskai bulgur (sertés) (1;) EN:615.1kcal ZS:29.5g TZS:8.1g SZH:56.2g CK:1.7g FH:28.1g SÓ:1.5g	Tejberizs (7;) EN:406.5kcal ZS:7.2g TZS:4.6g SZH:73.3g CK:24.9g FH:12.8g SÓ:0.9g		
	Carbonara ragu (1;7;) EN:297.6kcal ZS:20.1g TZS:6.0g SZH:9.8g CK:1.3g FH:19.1g SÓ:4.4g	Tört burgonya (7;) EN:342.0kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:56.6g CK:1.4g FH:8.4g SÓ:1.1g	Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN:284.7kcal ZS:20.5g TZS:3.2g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	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	Kakaó szórát EN:135.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.1g CK:29.5g FH:1.2g SÓ:0.1g		
Vacsora	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	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:260.1kcal ZS:13.6g TZS:3.4g SZH:23.9g CK:5.4g FH:7.9g SÓ:1.1g	Házi káposztasaláta EN:63.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:7.5g FH:1.6g SÓ:1.3g	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		
	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	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		
	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		Nektarin EN:49.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:7.9g FH:0.4g SÓ:0.0g				
	Stefánia vagdalt (1;3;) EN:345.0kcal ZS:20.2g TZS:6.9g SZH:17.3g CK:0.1g FH:21.5g SÓ:1.4g	Sajtos-tejfölös Lángos (1;7;) EN:741.2kcal ZS:44.6g TZS:13.1g SZH:66.3g CK:2.0g FH:16.0g SÓ:3.5g	Milánói makaróni sertés (1;) EN:445.8kcal ZS:8.3g TZS:3.2g SZH:68.2g CK:5.0g FH:23.8g SÓ:3.1g	Csirke gyros EN:218.9kcal ZS:14.4g TZS:2.4g SZH:0.5g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:3.4g	Gyros saláta		
	Majonézes almás-kukorica saláta (3;7;10;) EN:395.9kcal ZS:22.8g TZS:3.8g SZH:52.5g CK:20.6g FH:6.5g SÓ:0.9g	körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Reszelt sajt (1;7;)				
	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 ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Gyros saláta			
				Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g			
				Sült burgonya 1/2 EN:248.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.1g			

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Vacsora				teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	