

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.	
Gasztvital		Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	
Reggeli	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	Vaníliás tej (7;) EN:142.3kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:19.2g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Gyümölcs tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g		
	Tízórai	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Korpás kifli (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Tonhalkrém (4;10;) EN:195.1kcal ZS:19.2g TZS:6.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Padlizsánkrém (7;) EN:112.2kcal ZS:10.3g TZS:6.4g SZH:3.3g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:1.2g CA:28.9mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Házi sertés húskrém EN:144.1kcal ZS:12.2g TZS:2.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	
Ebéd	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;7;12;) EN:204.9kcal ZS:8.6g TZS:4.3g SZH:22.0g CK:1.3g FH:8.2g SÓ:2.1g CA:27.0mg Sokmagvas pogácsa (1;3;7;) EN:471.6kcal ZS:14.1g TZS:3.3g SZH:71.5g CK:1.0g FH:12.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Gombaleves (1;3;9;) EN:43.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:6.2g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.4g Sertés aprópecsenye EN:187.7kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:3.0g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:400.2kcal ZS:11.6g TZS:3.1g SZH:47.8g CK:14.7g FH:20.9g SÓ:0.9g CA:189.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paradisomleves (1;9;) EN:176.6kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:30.7g CK:5.4g FH:5.0g SÓ:0.9g Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;3;6;7;9;10;) EN:400.8kcal ZS:29.4g TZS:4.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g Rizs köret EN:521.7kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:108.5g FH:13.0g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:306.6kcal ZS:19.6g TZS:5.2g SZH:15.5g CK:1.3g FH:15.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Dejő szórát (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g Főtt tészta (1;) EN:336.6kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN:100.4kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:12.7g CK:3.3g FH:3.1g SÓ:0.1g Csirkepaprikás (1;7;) EN:242.1kcal ZS:15.2g TZS:4.6g SZH:7.1g CK:0.8g FH:18.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
	Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	lekvár EN:66.0kcal ZS:0.1g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Reszelt sajt (1;7;) EN:154.3kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:3.6g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:320.0mg margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	
Vacsora	Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Meggyes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bundás kenyér (1;3;) EN:422.2kcal ZS:19.9g TZS:2.5g SZH:51.9g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:2.1g	Tökfőzelék (1;7;12;) EN:185.5kcal ZS:7.6g TZS:3.5g SZH:24.9g CK:5.1g FH:3.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:182.3kcal ZS:10.6g TZS:2.2g SZH:3.3g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Sonkás szelet EN:38.0kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:1.0g margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:448.0kcal ZS:28.0g TZS:15.0g SZH:42.0g CK:15.0g FH:6.0g SÓ:0.5g		

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ			23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.
GasztVital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Vacsora	Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g			Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	