

ÉTLAP		Középiskola K.ISK		27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Reggeli	Tömlős sajtkrém, natúr (7;) EN:4.1kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.2g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Főtt virsli (6;) EN:295.8kcal ZS:22.1g TZS:9.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:23.8g SÓ:3.7g Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:178.6kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:29.1g CK:1.8g FH:6.8g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Tejfölöd bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:400.7kcal ZS:17.4g TZS:5.9g SZH:33.9g CK:4.0g FH:22.0g SÓ:2.5g CA:12.0mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Mákszórat EN:160.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:10.7g FH:4.7g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN:170.0kcal ZS:7.5g TZS:3.6g SZH:4.7g CK:1.7g FH:19.9g SÓ:1.6g CA:42.9mg Rizs-tricolor EN:615.4kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g Káposztasaláta EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.8g FH:1.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg Ízes sertéstokány (12;) EN:197.6kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:2.3g CK:0.1g FH:18.6g SÓ:1.5g Tepsis burgonya (12;) EN:223.4kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:2.0g Fejessaláta EN:62.4kcal ZS:0.4g SZH:12.5g CK:10.0g FH:1.8g SÓ:0.7g	Zöldségleves (1;9;12;) EN:69.7kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:11.1g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:1.2g Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:732.0kcal ZS:35.8g TZS:9.8g SZH:66.2g CK:1.2g FH:32.0g SÓ:1.9g CA:42.0mg Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:246.2kcal ZS:16.2g TZS:8.9g SZH:13.8g CK:5.8g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:315.0mg Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN:124.3kcal ZS:5.1g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:17.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Bulgur (1;7;) EN:430.8kcal ZS:14.5g TZS:3.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:1.1g Uborkasaláta EN:36.2kcal ZS:0.1g SZH:8.0g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g
Uzsonna	Löncshús KREL EN:72.0kcal ZS:5.6g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Abaúj kefir (7;) EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Májusi csemege (6;) Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	
Vacsora	Zöldséges vagdalt sertéshúsból (1;3;) EN:389.4kcal ZS:26.1g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:3.0g FH:18.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:337.2kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:48.1g CK:2.6g FH:7.8g SÓ:1.7g CA:67.5mg Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Sötétmagvas lekváros croissant (1;6;) EN:224.3kcal ZS:9.7g TZS:4.5g SZH:31.3g CK:6.3g FH:5.0g SÓ:0.3g Pötytyös Túrós Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Natúr sertésszelet (1;) EN:204.6kcal ZS:12.5g TZS:3.4g SZH:2.8g FH:19.2g SÓ:0.4g Franciasaláta * (3;7;10;12;)	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	