

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó ISK.ALSÓ		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
Tízórai	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g 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 Ketchup EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g	Császár zsemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Lapka sajt (7;) EN:47.3kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.4g CA:107.8mg	Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:230.0kcal ZS:11.9g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g Pöttyös Túrú Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g		
	Ebéd	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:324.9kcal ZS:14.4g TZS:5.0g SZH:27.2g CK:3.2g FH:17.7g SÓ:2.0g CA:12.0mg Mákostészta (1;) EN:422.7kcal ZS:14.8g TZS:1.8g SZH:61.2g CK:3.0g FH:10.4g SÓ:3.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Orjaleves (9;) EN:52.5kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:5.7g CK:2.1g FH:3.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Sertéssült apró (1;) EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:2.0g Sóskamártás (1;7;) EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:67.5mg	Narancsos almaleves (1;7;) EN:191.1kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:37.2g CK:17.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:32.4mg Vadász pulykaragu (1;12;) EN:158.2kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:3.1g CK:0.1g FH:18.2g SÓ:1.4g Bulgur (1;7;) EN:335.0kcal ZS:11.3g TZS:2.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.9g	Zöldségleves (9;12;) EN:38.9kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:5.5g CK:1.8g FH:1.2g SÓ:0.9g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:456.5kcal ZS:23.2g TZS:4.7g SZH:48.5g CK:23.3g FH:10.8g SÓ:0.9g CA:89.1mg Vagdalt pogácsa - baromfi (1;3;6;8;11;) EN:365.8kcal ZS:33.1g TZS:5.1g SZH:3.5g CK:0.0g FH:11.8g SÓ:1.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:117.5kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:19.5mg 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 Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:568.4kcal ZS:24.0g TZS:4.2g SZH:64.8g CK:5.8g FH:21.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g	
Uzsonna	Aro pulykarúd (1;7;) EN:69.8kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Túrókrém pitaminpaprikás (7;) EN:102.3kcal ZS:10.1g TZS:4.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g CA:10.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g	Szendvicssonka KREL EN:30.5kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:0.9g FH:5.3g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Lekváros táska (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g		