

| ÉTLAP      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Iskola felső<br>ISK XI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 48.hét 2025.11.24.-2025.11.30. |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| Gasztvital |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hétfő<br>11.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>11.26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>11.27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek<br>11.28                |  |
| Tízórai    | Gyümölcs tea (12;)<br>EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>Bécsi felvágott<br>EN:116.4kcal ZS:10.4g TZS:4.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g<br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br>Zsemle (1;)<br>EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g<br>Paprika<br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g | Kakaó (7;)<br>EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br>Vaj (7;)<br>EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg<br>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)<br>EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g                                                                                                                                              | Citromos tea<br>EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>Tonhalkrém (3;4;7;10;)<br>EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg<br>teljeskiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br>Kígyóborka<br>EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g | Forralt tej (7;)<br>EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg<br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br>Sajtos kifli (1;7;)<br>EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g                                                                                                                                                                                                                       | Erdei gyümölcs tea (12;)<br>EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>Tojáskrém (3;7;)<br>EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:30.0mg<br>teljeskiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br>Jégcsapretek<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                       |                                |  |
| Ebéd A     | Babgulyás leves sertés (1;3;9;)<br>EN:388.2kcal ZS:23.0g TZS:4.6g SZH:25.7g CK:2.6g FH:16.3g SÓ:1.5g<br>Gránátos kocka (1;12;)<br>EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.6g<br>Csemege uborka * (10;12;)<br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g<br>Mandarin<br>EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g                                              | Húsleves (9;)<br>EN:54.4kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.5g CK:2.3g FH:5.2g SÓ:1.6g<br>Levesbetét tészta (1;)<br>EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g<br>Párolt csirkemell<br>EN:143.0kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:4.8g FH:22.5g SÓ:12.7g<br>Főtt burgonya (12;)<br>EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g<br><br>Csalamádé * (10;12;)<br>EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g | Ivólé alma<br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><br>Zöldséges sertésragu<br>EN:261.1kcal ZS:20.1g TZS:6.0g SZH:5.4g CK:1.0g FH:15.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br>Párolt rizs köret<br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g<br>Túró rudi (6;7;)<br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g                       | Sütőtök krémleves (1;7;12;)<br>EN:117.4kcal ZS:6.1g TZS:3.7g SZH:13.4g CK:0.7g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br>Pirított napraforgó<br>EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g<br><br>Sertés pörkölt<br>EN:188.7kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:4.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.9g<br>Galuska köret (1;3;)<br>EN:484.4kcal ZS:15.0g TZS:1.5g SZH:107.5g FH:30.0g SÓ:1.0g<br>Csemege uborka * (10;12;)<br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g | Lebbencs leves (1;12;)<br>EN:169.0kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:21.1g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:1.4g<br>Főtt virsli P<br>EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g<br>Zöldbabfőzelék (1;7;)<br>EN:126.3kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:11.2g CK:3.4g FH:4.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br>Félbarna kenyér (1;)<br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br>Körte<br>EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g                          |                                |  |
| Ebéd B     | Babgulyás leves sertés (1;3;9;)<br>EN:388.2kcal ZS:23.0g TZS:4.6g SZH:25.7g CK:2.6g FH:16.3g SÓ:1.5g<br>Túrógombóc (1;7;)<br>EN:618.3kcal ZS:8.8g TZS:2.2g SZH:116.7g CK:50.0g FH:17.3g SÓ:1.3g<br>Porcukros tejföl (7;)<br>EN:80.0kcal ZS:6.0g TZS:5.0g SZH:5.3g CK:5.2g FH:1.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>Mandarin<br>EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g                                   | Húsleves (9;)<br>EN:54.4kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.5g CK:2.3g FH:5.2g SÓ:1.6g<br>Levesbetét tészta (1;)<br>EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g<br>Tarhonyás hús sertés (1;)<br>EN:525.6kcal ZS:18.8g TZS:4.6g SZH:68.3g CK:3.2g FH:20.9g SÓ:1.8g<br>Csalamádé * (10;12;)<br>EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g                                                                     | Ivólé alma<br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><br>Rántott csirkemell (1;)<br>EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g<br>Burgonyapüré (7;12;)<br>EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g CA:232.7mg<br>Túró rudi (6;7;)<br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g    | Sütőtök krémleves (1;7;12;)<br>EN:117.4kcal ZS:6.1g TZS:3.7g SZH:13.4g CK:0.7g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br>Pirított napraforgó<br>EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g<br><br>Hawaii csirketokány (1;7;)<br>EN:163.2kcal ZS:5.5g TZS:1.9g SZH:12.4g CK:4.1g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br>Bulgur köret (1;)<br>EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g                                                            | Lebbencs leves (1;12;)<br>EN:169.0kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:21.1g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:1.4g<br>Sertés vagdalt (1;3;)<br>EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br>Paradicsomos káposzta (1;)<br>EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g<br>Félbarna kenyér (1;)<br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br>Körte<br>EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g |                                |  |
| Uzsonna    | Trappista sajt szeletelt (7;)<br>EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g CA:400.0mg<br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                  | Pulyka pizzasonka (6;)<br>EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kockasajt, natúr (7;)<br>EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg<br>Kifli (1;7;)<br>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                | Padlizsánkrém (3;7;10;)<br>EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:19.3mg<br>teljeskiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g                                                                                                                                                                                                                                                 | Túrós batyu (1;6;7;)<br>EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |  |

| <div>Gasztvital</div> | Hétfő<br>11.24                                                                                             | Kedd<br>11.25                                                                                                                                          | Szerda<br>11.26                                                                                           | Csütörtök<br>11.27                                                                                         | Péntek<br>11.28                                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna               | teljeskiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g           | teljeskiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g<br>Paradicsom<br>EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g |                                                                                                           | Paradicsom<br>EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g                                                         |                                                                                                         |
| Napi összesítés       | EN: 2921.6 kcal; ZS: 108.4 g; TZS: 32.7 g; SZH: 373.9 g; CK: 77.5 g; FH: 98.8 g; SÓ: 10.0 g; CA: 400.0 mg; | EN: 1712.2 kcal; ZS: 46.8 g; TZS: 17.4 g; SZH: 225.3 g; CK: 29.9 g; FH: 88.2 g; SÓ: 24.6 g; CA: 241.7 mg;                                              | EN: 2733.9 kcal; ZS: 130.6 g; TZS: 38.7 g; SZH: 297.6 g; CK: 83.4 g; FH: 85.5 g; SÓ: 8.5 g; CA: 427.7 mg; | EN: 2180.3 kcal; ZS: 84.4 g; TZS: 23.2 g; SZH: 294.4 g; CK: 24.2 g; FH: 104.0 g; SÓ: 10.6 g; CA: 223.3 mg; | EN: 2171.8 kcal; ZS: 77.6 g; TZS: 21.0 g; SZH: 297.7 g; CK: 56.9 g; FH: 60.2 g; SÓ: 8.9 g; CA: 30.0 mg; |