

| Gasztvital | Hétfő<br>12.01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>12.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szerda<br>12.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>12.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Péntek<br>12.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Citromos tea</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Natúr szendvicskrém (7;)</b><br>EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g<br><b>Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:314.4kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:61.2g CK:2.0g FH:10.0g SÓ:1.7g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g                                    | <b>Vaníliás tej (7;)</b><br>EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Kakaós csiga (1;3;6;13;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Körözött (7;)</b><br>EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g                                                           | <b>Tej (7;)</b><br>EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g<br><b>Méz</b><br>EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g                                                                                                                                                                                | <b>Epres tea</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Házi csirkemájkrém</b><br>EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>TV paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g            |
| Ebéd A     | <b>Gomba krémleves (1;7;)</b><br>EN:114.5kcal ZS:8.1g TZS:3.4g SZH:7.1g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:1.6g<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Bolognai spagetti sertés (1;)</b><br>EN:433.2kcal ZS:18.0g TZS:2.8g SZH:46.7g CK:5.8g FH:20.1g SÓ:1.4g<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g | <b>Téli zöldségleves (1;3;9;)</b><br>EN:121.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:18.6g CK:5.9g FH:3.0g SÓ:1.3g<br><b>Házi vagdalt (1;3;)</b><br>EN:399.8kcal ZS:33.5g TZS:6.1g SZH:13.3g CK:0.2g FH:11.1g SÓ:1.8g<br><b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b><br>EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g SÓ:1.7g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Alma</b><br>EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g | <b>Körte leves (1;7;)</b><br>EN:154.7kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:19.1g FH:2.3g SÓ:0.0g<br><b>Panírozott halrúd (1;4;)</b><br>EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g<br><b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<br><b>Csiki mártás (3;7;10;)</b><br>EN:70.3kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:7.1g CK:5.9g FH:1.0g SÓ:0.2g | <b>Erőleves (9;)</b><br>EN:73.0kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:8.1g CK:3.3g FH:4.5g SÓ:2.4g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>EN:168.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:3.2g CK:0.2g FH:14.8g SÓ:1.7g<br><b>Sárgaborsó főzelék (1;)</b><br>EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g | <b>Sajtkrémleves (7;)</b><br>EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g SÓ:1.9g<br><b>Napraforgómag</b><br>EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g<br><br><b>Kukoricás csirkeragu</b><br>EN:201.3kcal ZS:14.6g TZS:4.2g SZH:5.0g CK:1.5g FH:11.5g SÓ:1.7g<br><b>Rizs köret</b><br>EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g |
| Ebéd B     | <b>Gomba krémleves (1;7;)</b><br>EN:114.5kcal ZS:8.1g TZS:3.4g SZH:7.1g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:1.6g<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Paprikás burgonya virslivel (12;)</b><br>EN:406.6kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:46.5g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:1.8g                                                                                           | <b>Téli zöldségleves (1;3;9;)</b><br>EN:121.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:18.6g CK:5.9g FH:3.0g SÓ:1.3g<br><b>Édes chilis bab sertéshússal</b><br>EN:320.6kcal ZS:10.7g TZS:3.6g SZH:34.8g CK:4.4g FH:20.0g SÓ:1.3g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Alma</b><br>EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g                                                                                               | <b>Körte leves (1;7;)</b><br>EN:154.7kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:19.1g FH:2.3g SÓ:0.0g<br><b>Fűszeres csirkemell csíkok (1;)</b><br>EN:161.6kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:19.6g SÓ:2.1g<br><b>Zöldséges rizs</b><br>EN:347.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:62.2g FH:8.2g SÓ:1.5g                                                                                                                    | <b>Erőleves (9;)</b><br>EN:73.0kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:8.1g CK:3.3g FH:4.5g SÓ:2.4g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g<br><b>Tavaszi bulgur sertéshússal (1;)</b><br>EN:464.1kcal ZS:9.4g TZS:1.7g SZH:67.5g CK:9.7g FH:29.4g SÓ:1.4g<br><b>Cékla * (10;)</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g                                                                                                     | <b>Sajtkrémleves (7;)</b><br>EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g SÓ:1.9g<br><b>Napraforgómag</b><br>EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g<br><br><b>Rakott karfiol (7;)</b><br>EN:343.3kcal ZS:20.9g TZS:6.1g SZH:21.3g CK:0.8g FH:17.5g SÓ:0.3g                                                                                 |
| Uzsonna    | <b>Zala felvágott</b><br>EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Császárszemle (1;6;)</b><br>EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g                                                                                                                                               | <b>Kockasajt (7;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g<br><b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                         | <b>Sajtos baromfi párizsi (7;)</b><br>EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g                                                                                                                                            | <b>Trappista sajt (7;)</b><br>EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b><br>EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                        | <b>Sajtos rúd (1;3;7;)</b><br>EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                  |                |                       |                 |                                                          |                                |  |
|------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| <div>ÉTLAP</div> <div>info@gasztvital.hu<br/>gasztvital.hu</div> |                | Iskola felső<br>IF XV |                 |                                                          | 49.hét 2025.12.01.-2025.12.07. |  |
| <div>Gasztvital</div>                                            | Hétfő<br>12.01 | Kedd<br>12.02         | Szerda<br>12.03 | Csütörtök<br>12.04                                       | Péntek<br>12.05                |  |
| Uzsonna                                                          |                |                       |                 | Rágórépa<br>EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g |                                |  |