

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
Reggeli	Gyümölcs tea EN:46.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:124.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g		
	Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Főtt virsli EN:477.0kcal ZS:41.3g TZS:12.6g SZH:4.9g CK:0.5g FH:21.5g SÓ:4.0g	Bundás kenyér (1;3;6;) EN:415.2kcal ZS:20.0g TZS:2.4g SZH:48.0g CK:1.6g FH:9.3g SÓ:2.5g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g		
	Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g	Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g	Mustár (10;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:1.1g	Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g	Vajas croissant (1;3;6;7;10;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g		
	vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	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	Ketchup EN:26.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:4.0g FH:0.3g SÓ:0.6g				
	Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g		fehér kenyér (1;6;) EN:289.2kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:57.6g CK:1.9g FH:10.3g SÓ:1.8g				
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:156.9kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:21.3g CK:5.2g FH:7.9g SÓ:1.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.4kcal ZS:6.9g TZS:3.8g SZH:32.6g CK:26.0g FH:2.1g SÓ:0.6g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:193.4kcal ZS:8.7g TZS:0.9g SZH:22.4g CK:1.8g FH:3.4g SÓ:0.8g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:365.9kcal ZS:10.1g TZS:2.8g SZH:39.6g CK:1.3g FH:23.9g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:229.2kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:33.3g CK:8.2g FH:5.3g SÓ:0.9g		
	Bolognai spagetti sertés (1;) EN:619.4kcal ZS:20.3g TZS:5.7g SZH:82.7g CK:8.9g FH:26.4g SÓ:1.6g	Rántott sertésszelet naprafórómagos bundában (1;3;) EN:502.5kcal ZS:32.3g TZS:6.0g SZH:26.5g CK:0.2g FH:24.9g SÓ:1.8g	Sertés sült EN:141.6kcal ZS:8.5g TZS:2.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:0.2g	Tejberizs (7;) EN:383.8kcal ZS:3.9g TZS:2.6g SZH:74.3g CK:25.9g FH:13.8g SÓ:0.8g	Zöldséges szárnyas bulgur (1;3;7;9;10;) EN:518.1kcal ZS:13.1g TZS:2.1g SZH:65.7g CK:10.9g FH:33.3g SÓ:0.7g		
	Reszelt sajt (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.2g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g	Petrezselymes burgonya (7;) EN:209.5kcal ZS:2.2g TZS:0.8g SZH:38.2g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:1.1g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:373.5kcal ZS:7.6g TZS:0.7g SZH:53.7g CK:4.6g FH:20.6g SÓ:0.4g	Kakaó szórat EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		
	fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Túró desszert (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g				
Vacsora	Stefánia vagdalt (1;3;) EN:340.0kcal ZS:20.3g TZS:6.9g SZH:17.1g CK:0.1g FH:21.7g SÓ:1.3g	Kenyérlángos (1;7;) EN:841.0kcal ZS:53.1g TZS:16.3g SZH:64.9g CK:2.5g FH:22.8g SÓ:2.6g	Tejszínes zöldséges csirkecsikok (1;7;) EN:300.2kcal ZS:9.2g TZS:3.6g SZH:29.6g CK:18.6g FH:23.1g SÓ:3.3g	Rakott zöldbab (3;7;) EN:411.7kcal ZS:23.5g TZS:7.6g SZH:29.4g CK:6.3g FH:18.5g SÓ:0.1g			
	Almás kukoricaasaláta (3;7;10;) EN:222.7kcal ZS:14.1g TZS:4.3g SZH:26.6g CK:9.1g FH:4.3g SÓ:0.5g	körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g	Petrezselymes rizs EN:300.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:54.4g FH:6.5g SÓ:5.7g	fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g			
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g				
			alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g				