

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Reggeli	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	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g		
	Zala felvágott EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Körözött (7;) EN:91.8kcal ZS:5.8g TZS:4.3g SZH:2.2g CK:2.1g FH:7.4g SÓ:0.4g	Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g	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		
	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:488.2kcal ZS:9.6g TZS:8.2g SZH:89.9g CK:22.9g FH:12.7g SÓ:0.8g		
	vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:307.0kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:57.0g CK:2.7g FH:8.0g SÓ:0.9g	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Korpás kifli (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g			
	Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g		Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g			
Ebéd	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:321.5kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:35.5g CK:4.3g FH:15.2g SÓ:1.6g	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:214.6kcal ZS:8.3g TZS:1.4g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:1.6g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:361.3kcal ZS:19.3g TZS:6.3g SZH:30.1g CK:1.4g FH:14.4g SÓ:0.9g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:112.4kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:17.6g CK:3.0g FH:3.5g SÓ:1.3g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:174.5kcal ZS:6.0g TZS:2.8g SZH:22.7g CK:6.7g FH:5.5g SÓ:0.3g		
	Zöldborsós sertésragu (1;) EN:269.1kcal ZS:16.4g TZS:3.3g SZH:9.6g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:1.5g	Halasvagdalt egyben sütve (1;3;4;6;) EN:224.5kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:11.5g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.8g	Főtt tészta (1;) EN:320.7kcal ZS:4.0g TZS:0.9g SZH:59.2g CK:2.2g FH:10.4g SÓ:1.7g	Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	Pincepörkölt (sertés) (1;) EN:561.0kcal ZS:25.0g TZS:7.0g SZH:54.3g CK:0.0g FH:23.7g SÓ:1.3g		
	Rizs köret EN:348.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:1.5g	Tört burgonya (7;) EN:276.5kcal ZS:6.1g TZS:1.6g SZH:43.8g CK:1.5g FH:6.8g SÓ:1.1g	Mák szórat (6;) EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g	Szárazbab főzelék (1;7;) EN:327.4kcal ZS:9.8g TZS:2.6g SZH:45.4g CK:5.9g FH:13.1g SÓ:1.4g	Házi káposztasaláta EN:62.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:7.5g FH:1.6g SÓ:1.3g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	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		
		fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g					
Vacsora	Kenyérlángos (1;7;) EN:841.0kcal ZS:53.1g TZS:16.3g SZH:64.9g CK:2.5g FH:22.8g SÓ:2.6g	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	Rakott burgonya lángolt kolbásszal (3;7;) EN:496.6kcal ZS:22.3g TZS:7.9g SZH:44.4g CK:0.9g FH:23.9g SÓ:0.6g	Sertés gyros EN:209.5kcal ZS:10.7g TZS:2.6g SZH:3.4g CK:0.9g FH:23.1g SÓ:2.3g			
	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Gyros saláta EN:13.0kcal ZS:0.1g SZH:2.2g FH:0.4g SÓ:0.0g			
		fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g			
				Sült burgonya 1/2 EN:248.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:50.0g FH:6.3g SÓ:1.1g			
				fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g			