

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 10-14		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcs 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:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g	
	Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g	Lapka sajt (7;) EN:1.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	
	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		
	Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g		
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;) EN:205.8kcal ZS:13.5g TZS:4.9g SZH:9.3g CK:2.7g FH:11.3g SÓ:29.6g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:197.7kcal ZS:7.3g TZS:4.5g SZH:28.9g CK:13.2g FH:3.3g SÓ:0.1g	Őszibarackleves (1;7;) EN:151.4kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:27.8g CK:19.6g FH:2.2g SÓ:0.5g	Őszibarackleves (1;7;) EN:151.4kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:27.8g CK:19.6g FH:2.2g SÓ:0.5g	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:218.2kcal ZS:11.0g TZS:4.7g SZH:14.8g CK:3.4g FH:13.5g SÓ:2.5g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	Tejben dara (1;7;) EN:298.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:51.1g CK:27.5g FH:12.7g SÓ:0.3g	Pirított tökmag EN:135.3kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:4.5g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:0.0g	Sajtos halfilé (4;7;) EN:105.2kcal ZS:6.1g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.4g	Sajtos halfilé (4;7;) EN:105.2kcal ZS:6.1g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.4g	Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g	Zöldséges bulgur szárnyashússal (1;) EN:456.0kcal ZS:7.0g TZS:0.9g SZH:66.0g CK:9.1g FH:32.1g SÓ:1.3g	
	Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Sertés pörkölt EN:160.5kcal ZS:9.3g TZS:1.9g SZH:3.0g FH:14.9g SÓ:1.3g	Párolt rizs 1/2 adag EN:448.9kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:33.6g FH:2.7g SÓ:4.9g	Párolt rizs 1/2 adag EN:448.9kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:33.6g FH:2.7g SÓ:4.9g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:255.3kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:45.6g CK:0.7g FH:6.7g SÓ:0.0g	Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	
	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g	Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:303.9kcal ZS:18.7g TZS:3.4g SZH:26.8g CK:16.6g FH:4.1g SÓ:0.8g	Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:303.9kcal ZS:18.7g TZS:3.4g SZH:26.8g CK:16.6g FH:4.1g SÓ:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Mikulás (6;7;)	
Uzsonna		Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g			alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	
		Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g					
Uzsonna	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g	Padlizsánkrém (7;) EN:108.4kcal ZS:9.7g TZS:6.1g SZH:3.5g CK:1.0g FH:1.6g SÓ:1.1g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	
	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Banán EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g		
			Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g			