

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK X		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.		
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g		
	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.1g	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g	Magyaros túrókrém (7;) EN:67.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.9g FH:5.2g SÓ:0.2g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g		
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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		
	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g		Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g		
	Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g				Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g			
Ebéd	Májgombóc leves (1;3;) EN:91.4kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:13.9g CK:2.5g FH:5.3g SÓ:1.3g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:101.9kcal ZS:6.3g TZS:2.6g SZH:6.8g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.8g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:184.6kcal ZS:4.5g TZS:3.5g SZH:32.9g CK:27.1g FH:2.2g SÓ:1.2g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g		
	Káposztás kocka (1;) EN:466.5kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.6g	Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g	Sült csirkecomb filé EN:253.1kcal ZS:10.3g TZS:2.5g SZH:0.9g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g	Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g	Sertés pörkölt EN:188.7kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:4.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.9g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g	Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g	Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g	Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g		
	Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Őszibarackbefőtt EN:37.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:9.3g FH:0.3g SÓ:0.0g		
			Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g					
Uzsonna	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Marha párizsi EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g	Gouda sajt (3;7;) EN:137.2kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:0.8g CK:0.8g FH:11.2g SÓ:0.8g	Rácsos túrós táska	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g		
	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g				
			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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g				
			Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g					

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Napirend	EN: 1432.2 kcal; ZS: 31.4 g; TZS: 7.9 g; SZH: 233.2 g; CK: 21.4 g; FH: 48.3 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1711.0 kcal; ZS: 77.9 g; TZS: 26.8 g; SZH: 183.7 g; CK: 39.9 g; FH: 62.5 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1469.7 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 19.2 g; SZH: 162.0 g; CK: 27.4 g; FH: 76.1 g; SÓ: 8.1 g;	EN: 1399.8 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 16.9 g; SZH: 194.1 g; CK: 45.5 g; FH: 49.5 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 1138.1 kcal; ZS: 27.2 g; TZS: 9.6 g; SZH: 168.8 g; CK: 37.1 g; FH: 51.1 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 1664.2 kcal; ZS: 81.8 g; TZS: 20.8 g; SZH: 184.5 g; CK: 56.5 g; FH: 42.2 g; SÓ: 5.6 g;	