

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		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
Reggeli	Kakaó (7;) EN:124.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Vaníliás tej (7;) EN:142.3kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:19.2g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	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	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g		
	Tepertős pogácsa (1;3;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g	Túrista szalámi EN:86.3kcal ZS:7.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.6g	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kenőmájas (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g	Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g	Omlett (1;3;7;) EN:319.1kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:16.7g CK:2.5g FH:13.8g SÓ:1.0g		
	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g 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	Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Mákos rigó (1;) EN:334.0kcal ZS:5.2g SZH:61.0g CK:1.8g FH:8.8g SÓ:3.7g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH: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 Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g		
Ebéd	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:317.9kcal ZS:17.6g TZS:4.4g SZH:25.1g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.3g	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:127.8kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:20.7g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.2g	Szilvaleves (1;7;) EN:199.3kcal ZS:7.0g TZS:3.8g SZH:30.4g CK:24.1g FH:2.4g SÓ:0.0g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN:305.0kcal ZS:14.2g TZS:4.8g SZH:33.7g CK:5.5g FH:9.5g SÓ:0.2g	Zöldbableves (1;7;) EN:123.4kcal ZS:7.1g TZS:4.1g SZH:10.4g CK:1.8g FH:3.2g SÓ:1.5g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:101.0kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:4.5g FH:3.8g SÓ:1.2g		
	Tejben dara (1;7;) EN:321.8kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:56.4g CK:29.9g FH:13.1g SÓ:0.3g	Chilis bab sertéshússal (1;) EN:445.6kcal ZS:17.1g TZS:5.8g SZH:45.5g CK:5.4g FH:27.5g SÓ:1.5g	Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:630.5kcal ZS:25.3g TZS:7.0g SZH:76.2g CK:0.1g FH:17.8g SÓ:3.0g	Darás metélt (1;3;) EN:423.7kcal ZS:9.2g TZS:1.3g SZH:73.1g CK:1.4g FH:11.9g SÓ:1.4g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:472.2kcal ZS:31.4g TZS:5.3g SZH:26.2g CK:0.3g FH:21.1g SÓ:1.0g	Natúr szelet (1;) EN:289.8kcal ZS:17.1g TZS:3.3g SZH:8.5g CK:0.0g FH:23.7g SÓ:1.7g		
	Kakaó szórát EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g	Rizs köret 1/2 EN:279.5kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.6g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Barack lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kukoricás rizs EN:355.4kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:66.3g CK:2.8g FH:8.2g SÓ:1.3g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:206.8kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:32.1g CK:10.0g FH:6.3g SÓ:0.5g		
	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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH: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	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	Porcukor szórát EN:61.5kcal SZH:15.0g CK:15.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	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	Tarhonyás hús sertés (1;) EN:477.6kcal ZS:13.6g TZS:2.7g SZH:60.0g CK:2.8g FH:26.7g SÓ:10.1g	Lecsós csirkemáj (1;) EN:190.3kcal ZS:10.8g TZS:2.2g SZH:4.3g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:2.8g	Sült csirkecomb felső EN:312.4kcal ZS:23.4g TZS:8.2g SZH:0.7g CK:0.0g FH:23.2g SÓ:0.4g	Bakonyi pulykatokány (1;7;) EN:241.0kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:8.1g CK:0.7g FH:20.9g SÓ:0.9g	Hideg csomag (1;) EN:369.6kcal ZS:13.7g TZS:4.8g SZH:49.5g CK:19.7g FH:9.6g SÓ:1.0g			
	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	Főtt burgonya EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.9g	Francia saláta * (3;7;10;) EN:270.2kcal ZS:15.6g TZS:3.0g SZH:20.6g CK:9.6g FH:5.8g SÓ:1.8g	Galuska köret (1;3;) EN:594.4kcal ZS:32.4g TZS:4.1g SZH:63.5g CK:0.2g FH:10.2g SÓ:0.9g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g			

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Vacsora	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Savanyú káposzta EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.7g FH:0.9g SÓ:1.4g 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 Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	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			