

| ÉTLAP                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Iskola felső<br>ISK XI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12.hét 2026.03.16.-2026.03.22. |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |  |
| Gasztvital                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Hétfő<br>03.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kedd<br>03.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>03.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>03.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>03.20                |  |
| Tízórai                             | <b>Barackos tea</b><br>EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Magyaros vajkrém (7;)</b><br>EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g<br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g                                                                                          | <b>Citromos tea</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Házi csirkemájkrém</b><br>EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>Paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g                                                                                     | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Medvehagymás túrókrém (7;)</b><br>EN:55.9kcal ZS:3.3g TZS:2.4g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.0g<br><b>Rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                 | <b>Karamellás tej (7;)</b><br>EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Fűszeres csicseriborsókrém (7;10;)</b><br>EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>Paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g                                                                                                                            | <b>Hideg tej (7;)</b><br>EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g<br><b>Méz</b><br>EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g<br><b>Vaj (7;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g                                                                                                                                                                  |                                |  |
| Ebéd A                              | <b>Palóclevés (sertés) (1;7;12;)</b><br>EN:268.3kcal ZS:17.0g TZS:6.0g SZH:15.2g CK:1.6g FH:12.3g SÓ:0.8g<br><b>Tejföl (7;)</b><br><br>EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g<br><b>Túrós csusza (1;7;)</b><br>EN:435.1kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:59.0g CK:4.2g FH:16.6g SÓ:1.1g<br><b>Rozsoskenyér (1;)</b><br>EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g<br><b>Mandarin</b><br>EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g | <b>Paradicsomlevés (1;)</b><br>EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g<br><b>Napraforgós bundában sült csirkemellfilé (1;3;6;)</b><br>EN:409.7kcal ZS:24.8g TZS:3.8g SZH:18.0g CK:0.6g FH:26.1g SÓ:0.7g<br><b>Burgonyapüré (7;12;)</b><br>EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g<br><b>Káposztasaláta * (10;12;)</b><br>EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g | <b>Tojáslevés (1;3;)</b><br>EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g<br><b>Rakott brokkoli árpagyönggyel (1;3;7;)</b><br>EN:485.9kcal ZS:21.6g TZS:7.2g SZH:54.8g CK:3.4g FH:20.5g SÓ:1.1g<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g<br><b>Banán</b><br>EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g                                                                                         | <b>Zöldségleves csigatésztával (1;3;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:20.0g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:1.3g<br><b>Főtt sertéskaraj</b><br>EN:246.0kcal ZS:17.3g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.4g<br><b>Meggy mártás (1;7;)</b><br>EN:243.2kcal ZS:5.0g TZS:4.0g SZH:47.1g CK:43.6g FH:2.2g SÓ:0.7g<br><b>Főtt burgonya (12;)</b><br>EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g<br><br><b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g           | <b>Sósakrémlevés (1;7;)</b><br>EN:175.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:23.4g CK:14.8g FH:2.9g SÓ:1.2g<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Brassói csirkeragu</b><br>EN:304.8kcal ZS:21.1g TZS:5.3g SZH:5.0g CK:0.0g FH:22.7g SÓ:1.4g<br><b>Pirított burgonya (12;)</b><br>EN:355.5kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:53.4g FH:7.3g SÓ:1.0g<br><b>Csalamádé * (10;12;)</b><br>EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g                |                                |  |
| Ebéd B                              | <b>Palóclevés (sertés) (1;7;12;)</b><br>EN:268.3kcal ZS:17.0g TZS:6.0g SZH:15.2g CK:1.6g FH:12.3g SÓ:0.8g<br><b>Rizsfelfújt (1;3;6;7;)</b><br>EN:592.6kcal ZS:11.6g TZS:4.9g SZH:105.0g CK:42.1g FH:18.2g SÓ:0.8g<br><b>Eperöntet</b><br>EN:65.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.8g CK:14.0g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><b>Mandarin</b><br>EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g                                                                                              | <b>Paradicsomlevés (1;)</b><br>EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g<br><b>Bazsalikomos csirkeragu (7;)</b><br>EN:132.0kcal ZS:5.6g TZS:3.1g SZH:2.7g CK:0.7g FH:16.5g SÓ:1.3g<br><b>Tészta köret (1;)</b><br>EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:1.0g<br><b>Káposztasaláta * (10;12;)</b><br>EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g                           | <b>Tojáslevés (1;3;)</b><br>EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g<br><b>Sertés vagdalt (1;3;)</b><br>EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g<br><b>Paradicsomos káposzta (1;)</b><br>EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g<br><b>Banán</b><br>EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g | <b>Zöldségleves csigatésztával (1;3;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:20.0g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:1.3g<br><b>Pusztapörkölt (12;)</b><br>EN:2135.0kcal ZS:148.7g TZS:50.2g SZH:61.0g CK:0.0g FH:131.6g SÓ:2.8g<br><b>Cékla saláta * (10;)</b><br>EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g | <b>Sósakrémlevés (1;7;)</b><br>EN:175.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:23.4g CK:14.8g FH:2.9g SÓ:1.2g<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Rántott sertésszelet (1;3;)</b><br>EN:974.9kcal ZS:69.0g TZS:10.1g SZH:57.5g CK:0.4g FH:29.2g SÓ:2.0g<br><b>Bulgur köret (1;)</b><br>EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g<br><b>Csalamádé * (10;12;)</b><br>EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g |                                |  |
| Uzsonna                             | <b>Csirkemellsonka</b><br>EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Poharas tej (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Kakaós csiga (1;7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Mozzarella (7;)</b><br>EN:163.5kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.7g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Marha párizsi</b><br>EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Korpás pogácsa (1;3;7;)</b><br>EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g<br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |  |

| Gasztvital      | Hétfő<br>03.16                                                                             | Kedd<br>03.17                                                                                | Szerda<br>03.18                                                                                                                           | Csütörtök<br>03.19                                                                            | Péntek<br>03.20                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna         | Félbarna kenyér (1;)<br>EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g<br>FH:4.1g SÓ:0.7g |                                                                                              | Zsemle (1;)<br>EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g<br>FH:3.9g SÓ:0.6g<br>Hónapos retek<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | Félbarna kenyér (1;)<br>EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g<br>FH:4.1g SÓ:0.7g    |                                                                                              |
| Napi összesítés | EN: 2387.7 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 32.6 g; SZH: 330.7 g; CK: 76.9 g; FH: 81.4 g; SÓ: 6.7 g; | EN: 2530.1 kcal; ZS: 100.4 g; TZS: 30.7 g; SZH: 286.6 g; CK: 72.4 g; FH: 103.5 g; SÓ: 9.8 g; | EN: 2893.2 kcal; ZS: 111.7 g; TZS: 30.8 g; SZH: 379.1 g; CK: 52.0 g; FH: 92.0 g; SÓ: 7.6 g;                                               | EN: 4186.6 kcal; ZS: 210.1 g; TZS: 76.9 g; SZH: 343.1 g; CK: 86.2 g; FH: 211.0 g; SÓ: 12.8 g; | EN: 3174.9 kcal; ZS: 156.6 g; TZS: 33.5 g; SZH: 332.3 g; CK: 63.3 g; FH: 96.7 g; SÓ: 13.0 g; |