

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Póréhagymás sajtkrém (7;) EN:32.4kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.3g 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:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;) EN:102.9kcal ZS:9.0g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:106.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Sült húskrém (7;) EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.4g SZH:0.5g CK:0.3g FH:5.8g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tejben dara (1;7;) EN:248.9kcal ZS:4.0g TZS:2.4g SZH:42.3g CK:21.6g FH:10.0g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:79.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:18.3g CK:18.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Gyümölcsstea EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;12;) EN:169.2kcal ZS:10.5g TZS:4.0g SZH:8.9g CK:2.6g FH:9.4g SÓ:2.1g Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:139.4kcal ZS:5.6g TZS:0.9g SZH:15.9g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:0.0g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:512.9kcal ZS:36.6g TZS:6.9g SZH:25.4g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:2.6g Rizs köret EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:101.8kcal ZS:5.6g TZS:1.4g SZH:9.0g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN:88.3kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:4.7g CK:3.3g FH:13.0g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.0g	Paradicsomos káposzta sertés hússal (1;) EN:227.1kcal ZS:9.1g TZS:2.0g SZH:18.9g CK:7.4g FH:16.2g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;9;) EN:52.2kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g Tarkababfőzelék (1;7;12;) EN:294.1kcal ZS:8.2g TZS:2.3g SZH:35.5g CK:2.5g FH:14.2g SÓ:0.8g Sült kolbász karika EN:252.0kcal ZS:24.8g TZS:9.9g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g
Uzsonna	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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	Natúr kockasajt (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Lapkasajt (7;) EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.5g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Lekváros táska (1;6;) EN:334.0kcal ZS:16.6g TZS:7.8g SZH:52.1g CK:16.5g FH:6.3g SÓ:0.2g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA 7-10		41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.	
Gasztvital		Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09	
Tízórai	Erdei gyümölcsstea EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g 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	Kakaó (7;) EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g 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	Gyümölcsös túrókrém (7;12;) EN:49.6kcal ZS:1.6g TZS:1.2g SZH:4.9g CK:4.5g FH:3.4g SÓ:0.0g	Padlizsánkrém (7;) EN:87.5kcal ZS:8.0g TZS:5.0g SZH:2.6g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.9g	Csicseriborsó krém (7;12;) EN:96.3kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:0.6g	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g		
	Magyaros sajtkrém (7;) EN:65.7kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.6g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.5g	fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	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 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				Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Ebéd	Zöldbableves sertés hússal (1;3;) EN:162.2kcal ZS:8.5g TZS:1.7g SZH:10.9g CK:1.0g FH:10.9g SÓ:1.1g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:95.1kcal ZS:5.3g TZS:1.7g SZH:7.3g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:1.1g	Zöldséges lencseleves (1;9;10;) EN:137.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:18.9g CK:3.1g FH:6.3g SÓ:0.9g	Citromos almakrémleves (1;7;12;) EN:120.2kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:20.3g CK:7.6g FH:1.6g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:49.6kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:2.6g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.9g		
	Császármorzsa (1;3;6;7;) EN:719.5kcal ZS:14.4g TZS:6.1g SZH:127.5g FH:18.8g SÓ:0.0g	Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g	Tökfőzelék (1;7;) EN:176.3kcal ZS:9.3g TZS:2.9g SZH:19.7g CK:3.8g FH:3.1g SÓ:0.8g	Bácskai rizseshús EN:537.6kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:56.4g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.0g	Zöldborsós sertésszelet (1;9;) EN:236.3kcal ZS:12.3g TZS:2.8g SZH:8.7g CK:0.0g FH:20.3g SÓ:1.2g		
	Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g	Halas bolognai tészta (1;4;) EN:395.5kcal ZS:10.4g TZS:1.5g SZH:52.4g CK:2.7g FH:22.4g SÓ:1.4g	Csirkepörkölt EN:162.9kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:3.8g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:0.9g	Cékla saláta * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Burgonyapüré (7;12;) EN:240.5kcal ZS:3.4g TZS:1.5g SZH:39.6g CK:6.5g FH:8.7g SÓ:1.2g		
		Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g 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		Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g		
Uzsonna		Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g			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		
	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g	Natúr kockasajt (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g		
	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g 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	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	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g			
			Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g				

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA 7-10		42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.	
Gasztvital		Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16	
Tízórai	Barackos tea EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	Vaníliás tej (7;) EN:111.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:14.6g CK:13.0g FH:6.0g SÓ:0.2g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Tonhalkrém (4;7;10;12;) EN:99.7kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:127.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.2g SÓ:0.2g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g 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:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g		
Ebéd	Amerikai kukoricás sertésragú leves (7;12;) EN:114.1kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:8.7g CK:2.2g FH:9.7g SÓ:1.4g Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:520.1kcal ZS:12.7g TZS:2.4g SZH:87.6g CK:44.9g FH:13.2g SÓ:1.3g Fahéj szórát EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:91.1kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:3.0g FH:5.2g SÓ:0.2g Paradicsomos káposzta (1;) EN:180.5kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:12.3g FH:4.9g SÓ:0.4g Füstölt főtt tarja kocka EN:143.6kcal ZS:11.0g TZS:4.4g SZH:0.7g CK:0.3g FH:10.5g SÓ:2.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Karalábé leves EN:45.2kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.1g Édes-savanyú csirkeragu EN:182.0kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:15.4g CK:5.3g FH:12.6g SÓ:1.4g Rizs köret EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	Lencsegulyás leves sertéshússal (1;9;) EN:267.3kcal ZS:10.0g TZS:1.7g SZH:24.2g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.1g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:101.8kcal ZS:5.6g TZS:1.4g SZH:9.0g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.3g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Parajos csirkeragu (1;7;) EN:149.4kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:7.9g CK:2.8g FH:14.6g SÓ:0.2g Főtt tészta (1;) EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g		
Uzsonna	Lapkasajt (7;) EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.5g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g		
Napi összesítés	EN: 1272.3 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 16.8 g; SZH: 189.8 g; CK: 78.1 g; FH: 37.5 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1237.3 kcal; ZS: 40.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 171.3 g; CK: 43.9 g; FH: 48.8 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1192.3 kcal; ZS: 33.6 g; TZS: 11.3 g; SZH: 175.6 g; CK: 23.3 g; FH: 46.7 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1208.2 kcal; ZS: 40.4 g; TZS: 16.8 g; SZH: 156.8 g; CK: 13.7 g; FH: 54.5 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1276.5 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 17.3 g; SZH: 150.3 g; CK: 30.6 g; FH: 56.9 g; SÓ: 3.6 g;		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA 7-10		43.hét 2026.10.19.-2026.10.25.	
Gasztvital		Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23	
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Lenmagos sajtkrém teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Főtt tojás karika (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 CA:0.0mg Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg			
	Ebéd	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;9;) EN:177.4kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:16.7g CK:4.5g FH:11.8g SÓ:1.0g CA:15.7mg Darás metélt (1;) EN:351.4kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:61.4g CK:2.5g FH:9.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Csontleves (9;) EN:48.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:1.1g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:325.2kcal ZS:9.2g TZS:2.2g SZH:48.7g CK:0.6g FH:7.1g SÓ:0.0g CA:21.6mg Sertés pörkölt EN:183.4kcal ZS:11.3g TZS:2.7g SZH:1.9g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:281.3kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:37.1g CK:3.1g FH:14.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Pirított kenyérkocka (1;) EN:26.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.2g Panírozott halrúd (1;4;) EN:289.8kcal ZS:13.7g TZS:1.4g SZH:31.7g CK:0.8g FH:8.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rizs köret EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg			Szárazbableves sertéshússal (1;7;9;12;) EN:219.0kcal ZS:4.7g TZS:2.6g SZH:21.9g CK:3.5g FH:13.9g SÓ:0.8g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Lekváros táska (1;6;) EN:334.0kcal ZS:16.6g TZS:7.8g SZH:52.1g CK:16.5g FH:6.3g SÓ:0.2g
Uzsonna	Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 CA:0.0mg	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Natúr kockasajt (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g			
Napi összesítés	EN: 1276.2 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 10.1 g; SZH: 197.8 g; CK: 32.5 g; FH: 44.5 g; SÓ: 4.2 g; CA: 255.7 mg;	EN: 1313.7 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 14.4 g; SZH: 164.9 g; CK: 3.0 g; FH: 61.1 g; SÓ: 3.4 g; CA: 501.6 mg;	EN: 1361.5 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 8.3 g; SZH: 206.9 g; CK: 15.6 g; FH: 50.0 g; SÓ: 6.2 g; CA: 155.1 mg;	EN: 1291.4 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 20.0 g; SZH: 182.7 g; CK: 39.7 g; FH: 48.4 g; SÓ: 4.4 g; CA: 436.5 mg;			