

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Vaníliás tej (7;) EN:90.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:12.7g CK:11.2g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g 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 CA:2.5mg	Barackos tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt, natúr (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 Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g		
Ebéd	Tarhonyaleves (1;3;) EN:81.4kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sült virsli (6;) EN:161.4kcal ZS:14.4g TZS:5.9g SZH:1.3g FH:6.6g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:214.8kcal ZS:7.5g TZS:2.0g SZH:24.7g CK:9.8g FH:9.9g SÓ:1.1g CA:126.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:201.9kcal ZS:5.0g TZS:1.5g SZH:26.1g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.5g Káposztás kocka (1;3;) EN:246.0kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:45.4g CK:4.9g FH:7.6g SÓ:1.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Sárgaborsóleves (1;) EN:119.7kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:14.4g CK:1.0g FH:4.9g SÓ:0.8g Sült csirkecomb alsó EN:127.7kcal ZS:9.0g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Burgonyapüré (6;7;) EN:156.9kcal ZS:1.0g TZS:0.6g SZH:28.6g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.9g CA:24.0mg Csiki mártás * (3;7;10;) EN:68.2kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:10.0g CK:9.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:18.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g		
Uzsonna	Barackos túrókrém (7;) EN:61.6kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:4.8g CK:3.2g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:42.8mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Mátraí csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g		
Napi összesítés	EN: 1076.0 kcal; ZS: 37.9 g; TZS: 12.4 g; SZH: 140.5 g; CK: 23.6 g; FH: 39.5 g; SÓ: 4.9 g; CA: 168.8 mg;	EN: 1101.3 kcal; ZS: 31.0 g; TZS: 13.2 g; SZH: 161.9 g; CK: 17.4 g; FH: 38.5 g; SÓ: 4.0 g; CA: 182.5 mg;	EN: 1078.7 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 11.8 g; SZH: 160.0 g; CK: 34.9 g; FH: 37.9 g; SÓ: 5.1 g; CA: 214.5 mg;		

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g 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 CA:2.5mg	Barackos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt, natúr (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 Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g		
Ebéd	Tarhonyaleves (1;3;) EN:108.6kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:20.6g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sült virsli (6;) EN:161.4kcal ZS:14.4g TZS:5.9g SZH:1.3g FH:6.6g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:298.4kcal ZS:12.9g TZS:3.0g SZH:31.1g CK:13.0g FH:12.2g SÓ:1.4g CA:168.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:317.8kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:35.2g CK:1.0g FH:20.0g SÓ:0.8g Káposztás kocka (1;3;) EN:381.1kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:71.2g CK:6.4g FH:12.1g SÓ:1.6g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Sárgaborsóleves (1;) EN:136.0kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:15.2g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.9g Sült csirkecomb felső EN:286.5kcal ZS:22.9g TZS:6.9g SZH:0.6g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Burgonyapüré (6;7;) EN:189.8kcal ZS:1.5g TZS:0.7g SZH:34.7g CK:1.5g FH:5.5g SÓ:0.8g CA:36.0mg Csiki mártás * (3;7;10;) EN:90.9kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:13.3g CK:12.8g FH:1.2g SÓ:1.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g		
Uzsonna	Barackos túrókrém (7;) EN:82.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:6.5g CK:4.4g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:56.8mg 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 alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Mátraí 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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH: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	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g		
Napi összesítés	EN: 1331.9 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 15.2 g; SZH: 173.8 g; CK: 32.9 g; FH: 48.1 g; SÓ: 6.1 g; CA: 224.8 mg;	EN: 1498.1 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 17.1 g; SZH: 213.6 g; CK: 24.3 g; FH: 57.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 2.5 mg;	EN: 1319.7 kcal; ZS: 49.4 g; TZS: 19.2 g; SZH: 172.7 g; CK: 41.1 g; FH: 46.8 g; SÓ: 6.0 g; CA: 232.5 mg;		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		43.hét 2025.10.20.-2025.10.26.	
Gasztvital		Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24	
Reggeli	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Vaníliás tej (7;) EN:142.3kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:19.2g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg				
	Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g	Mátrai csemege szalámi EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Ízes bukta (1;3;6;7;) EN:307.2kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:55.9g CK:15.1g FH:7.4g SÓ:0.5g				
Ebéd	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Napraforgómagos zsemle (1;) EN:325.0kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:62.0g CK:1.1g FH:8.8g SÓ:1.2g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:488.2kcal ZS:9.6g TZS:8.2g SZH:89.9g CK:22.9g FH:12.7g SÓ:0.8g				
	vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	margarin 1/2 EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g				
	Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g					
	Tarhonyaleves (1;3;) EN:122.1kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:23.2g CK:0.4g FH:3.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:363.4kcal ZS:10.0g TZS:2.8g SZH:39.0g CK:1.3g FH:23.8g SÓ:0.9g	Sárgaborsóleves (1;) EN:178.0kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:21.3g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:1.3g				
	Fasírt (1;3;6;7;10;) EN:239.5kcal ZS:15.0g TZS:4.6g SZH:12.2g CK:0.2g FH:13.5g SÓ:0.6g	Káposztás kocka (1;3;) EN:430.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:80.4g CK:7.5g FH:13.6g SÓ:1.8g	Sült csirkecomb felső EN:334.5kcal ZS:25.0g TZS:8.7g SZH:0.8g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg				
	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:309.0kcal ZS:11.2g TZS:3.0g SZH:35.5g CK:14.7g FH:13.8g SÓ:1.6g CA:189.0mg	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyapüré (6;7;) EN:213.3kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:38.9g CK:2.0g FH:6.3g SÓ:1.4g CA:48.0mg				
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Házi csalamádé EN:62.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.4g CK:7.6g FH:1.5g SÓ:1.3g				
	Milánói makaróni sertés (1;) EN:445.8kcal ZS:8.3g TZS:3.2g SZH:68.2g CK:11.1g FH:23.8g SÓ:3.1g CA:9.0mg	Dubarry sertésszelet (1;6;7;) EN:386.5kcal ZS:24.8g TZS:11.2g SZH:8.5g CK:2.8g FH:30.7g SÓ:1.9g CA:232.7mg	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g				
Vacsora	Reszelt sajt (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.2g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g CA:130.0mg	Rizs köret EN:556.3kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:1.5g					
	körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g	Kovászos uborka * (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g					
		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					
	Napi összesítés EN: 2014.4 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 16.1 g; SZH: 275.7 g; CK: 38.3 g; FH: 90.4 g; SÓ: 9.8 g; CA: 328.0 mg;	Napi összesítés EN: 2613.2 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 21.9 g; SZH: 388.7 g; CK: 35.4 g; FH: 106.1 g; SÓ: 11.3 g; CA: 232.7 mg;	Napi összesítés EN: 1789.6 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 24.5 g; SZH: 249.0 g; CK: 66.7 g; FH: 70.2 g; SÓ: 6.2 g; CA: 348.0 mg;				