

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		31.hét 2026.07.27.-2026.08.02.	
Gasztvital		Hétfő 07.27	Kedd 07.28	Szerda 07.29	Csütörtök 07.30	Péntek 07.31	
Tízórai	Kakaó (7;) EN:112.9kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:15.5g CK:15.4g FH:5.7g SÓ:0.2g	Csipkebogyó tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:79.5kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:9.9g CK:9.9g FH:4.5g SÓ:0.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:91.0kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.6g CK:11.9g FH:4.6g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g		
	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	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Humusz (7;) EN:54.6kcal ZS:4.7g TZS:2.9g SZH:1.7g CK:0.4g FH:1.0g SÓ:0.4g	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g	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		
Ebéd	Húsleves (1;3;9;) EN:128.8kcal ZS:7.0g TZS:1.2g SZH:9.8g CK:1.2g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g			
	Főtt sertéshús EN:130.4kcal ZS:6.5g TZS:2.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.5g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g			
Uzsonna	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:128.0kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:26.3g CK:18.5g FH:1.1g SÓ:0.5g	Zöldbableves (1;7;) EN:97.7kcal ZS:7.1g TZS:4.1g SZH:6.7g CK:0.7g FH:2.3g SÓ:1.5g	Karalábé leves (1;3;9;) EN:82.9kcal ZS:3.6g TZS:0.7g SZH:8.7g CK:1.7g FH:3.4g SÓ:0.3g	Csirke becsináltleves (1;3;7;9;) EN:143.4kcal ZS:7.9g TZS:2.9g SZH:8.7g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:1.1g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:113.8kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.3g CK:0.8g FH:1.9g SÓ:0.5g		
	Pírtott dara köret 1/2 (1;) EN:87.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:12.4g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:0.3g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:210.6kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:16.0g CK:0.2g FH:15.1g SÓ:0.8g	Hentes sertés tokány * (1;10;) EN:212.8kcal ZS:17.0g TZS:5.8g SZH:4.1g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:1.3g	Darás metélt (1;3;) EN:180.0kcal ZS:1.6g TZS:0.3g SZH:35.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g		
	fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Burgonyapüré (7;) EN:223.3kcal ZS:4.2g TZS:2.1g SZH:35.0g CK:5.6g FH:7.6g SÓ:1.0g	Petrezselymes rizs EN:180.3kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:31.1g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:4.0g	Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g	Parajfőzelék (1;7;) EN:94.2kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:12.9g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:0.7g		
		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Porcukor szórát EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Főtt burgonya (12;) EN:56.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.0g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.1g		
		Házi csalamádé EN:35.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:4.1g FH:0.8g SÓ:0.7g		Sárgabarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g		
	Sonkás felvágott EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	Juhtúrókrém (7;) EN:151.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:2.3g CK:0.9g FH:1.8g SÓ:0.7g	Mátrai 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	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		
	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		Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g		
	Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g			Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 10-14		31.hét 2026.07.27.-2026.08.02.	
Gasztvital		Hétfő 07.27	Kedd 07.28	Szerda 07.29	Csütörtök 07.30	Péntek 07.31	
Tízórai	Kakaó (7;) EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g 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	Csipkebogyó tea EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Karamellás tej (7;) EN:106.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Humusz (7;) EN:69.2kcal ZS:6.2g TZS:3.8g SZH:1.9g CK:0.6g FH:1.1g SÓ:0.4g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:123.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:17.4g CK:16.7g FH:6.1g SÓ:0.2g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g 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		
Ebéd	Húsleves (1;3;9;) EN:170.3kcal ZS:8.1g TZS:0.7g SZH:15.8g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.8g Főtt sertéshús EN:163.0kcal ZS:8.1g TZS:2.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.7g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:172.7kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:35.5g CK:24.4g FH:1.6g SÓ:0.7g Pírtott dara köret 1/2 (1;) EN:112.5kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:16.1g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.4g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Zöldbableves (1;7;) EN:167.8kcal ZS:13.1g TZS:8.1g SZH:9.2g CK:1.5g FH:3.5g SÓ:1.5g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:428.5kcal ZS:29.6g TZS:4.9g SZH:21.3g CK:0.2g FH:18.1g SÓ:0.9g Burgonyapüré (7;) EN:266.5kcal ZS:5.6g TZS:2.8g SZH:40.5g CK:7.4g FH:9.3g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Házi csalamádé EN:51.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.1g CK:7.1g FH:1.0g SÓ:1.0g	Karalábé leves (1;3;9;) EN:150.7kcal ZS:9.2g TZS:1.3g SZH:12.0g CK:2.3g FH:4.2g SÓ:0.4g Hentes sertés tokány * (1;10;) EN:282.4kcal ZS:22.1g TZS:8.0g SZH:4.7g CK:1.1g FH:15.5g SÓ:1.7g Petrezselymes rizs EN:231.5kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:38.9g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:5.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Csirke becsináltleves (1;3;7;9;) EN:244.3kcal ZS:10.7g TZS:3.9g SZH:23.0g CK:1.9g FH:12.9g SÓ:1.4g Darás metélt (1;3;) EN:345.2kcal ZS:8.9g TZS:1.2g SZH:56.9g CK:1.0g FH:9.2g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g Porcukor szórát EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgabarack EN:32.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.0g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:174.9kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:20.8g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:0.6g Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g Parajfőzelék (1;7;) EN:146.7kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:21.0g CK:4.6g FH:7.6g SÓ:1.1g Főtt burgonya (12;) EN:67.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.1g 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	Sonkás felvágott EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g 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 Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Juhtúrkrém (7;) EN:159.7kcal ZS:4.4g TZS:2.9g SZH:2.5g CK:1.2g FH:2.0g SÓ:0.7g 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:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g 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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		31.hét 2026.07.27.-2026.08.02.	
Gasztvital		Hétfő 07.27	Kedd 07.28	Szerda 07.29	Csütörtök 07.30	Péntek 07.31	
Ebéd	Húsleves (1;3;9;) EN:173.9kcal ZS:8.2g TZS:0.7g SZH:16.2g CK:1.8g FH:6.8g SÓ:0.9g Főtt sertéshús EN:179.3kcal ZS:8.9g TZS:2.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:0.7g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:193.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:39.8g CK:27.4g FH:1.8g SÓ:0.8g Pirított dara köret 1/2 (1;) EN:133.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.7g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.4g 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	Zöldbableves (1;7;) EN:174.7kcal ZS:13.2g TZS:8.1g SZH:10.7g CK:1.5g FH:3.8g SÓ:1.5g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:471.4kcal ZS:30.7g TZS:5.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:21.1g SÓ:1.0g Burgonyapüré (7;) EN:292.9kcal ZS:6.1g TZS:3.0g SZH:44.7g CK:7.9g FH:10.1g SÓ:1.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Házi csalamádé EN:62.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:13.1g CK:7.6g FH:1.4g SÓ:1.3g	Karalábé leves (1;3;9;) EN:118.3kcal ZS:4.6g TZS:0.8g SZH:13.4g CK:3.4g FH:4.7g SÓ:0.5g Hentes sertés tokány * (1;10;) EN:357.5kcal ZS:28.1g TZS:9.5g SZH:7.6g CK:1.2g FH:17.6g SÓ:2.0g Petrezselymes rizs EN:309.2kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:54.4g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:5.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Csirke becsináltleves (1;3;7;9;) EN:280.4kcal ZS:11.9g TZS:4.3g SZH:27.2g CK:2.4g FH:14.7g SÓ:1.6g 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 Barack lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Porcukor szórat EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgabarack EN:41.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:190.0kcal ZS:8.7g TZS:0.9g SZH:22.1g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.7g Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g Parajfőzelék (1;7;) EN:150.3kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:21.2g CK:4.6g FH:7.9g SÓ:1.2g Főtt burgonya (12;) EN:79.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g		