

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g 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 margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Barackos tea EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g lenmagos zsemle (1;) EN:161.0kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:30.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.7g	Tejeskávé (1;7;) EN:113.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:14.9g CK:14.2g FH:6.1g SÓ:0.2g 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	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g 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	
Ebéd	Szilvaleves (1;7;) EN:116.0kcal ZS:4.6g TZS:3.0g SZH:16.3g CK:13.5g FH:1.4g SÓ:0.5g Gyros fűszeres csirkemell csíkok EN:161.5kcal ZS:11.0g TZS:1.8g SZH:0.4g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:2.3g Rizs köret EN:185.4kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.9g Tzatziki (7;) EN:23.6kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:195.7kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:1.7g FH:12.5g SÓ:1.3g Tejben dara (1;7;) EN:203.2kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:16.9g FH:8.1g SÓ:0.2g Kakaó szórát EN:79.2kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:17.8g CK:17.5g FH:0.6g 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 körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:110.0kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:16.1g CK:3.4g FH:6.4g SÓ:1.9g Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN:104.6kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:6.8g CK:2.9g FH:12.3g SÓ:0.8g Főtt tészta (1;) EN:179.6kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:1.5g 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	Zöldséges Lebbencs leves (1;3;) EN:79.9kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:1.8g FH:2.2g SÓ:1.0g Halas vagdalt (1;3;4;) EN:133.7kcal ZS:9.3g TZS:3.3g SZH:2.4g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:0.9g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:172.9kcal ZS:3.4g TZS:2.0g SZH:28.4g CK:0.4g FH:4.2g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	
Uzsonna	Körözött (7;) EN:77.9kcal ZS:5.0g TZS:3.4g SZH:1.9g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.3g 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 Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:35.9kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:1.6g CK:0.7g FH:2.2g SÓ: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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Natúr sajtkrém (7;) EN:36.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.2g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	

ÉTLAP		iskola felső IF 10-14		43.hét 2026.10.19.-2026.10.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g 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 vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Barackos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gouda sajt (3;7;) EN:137.2kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:0.8g CK:0.8g FH:11.2g SÓ:0.8g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g lenmagos zsemle (1;) EN:161.0kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:30.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.7g	Tejeskávé (1;7;) EN:146.0kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:19.7g CK:19.0g FH:7.6g 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	Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Kenőmájas (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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	
Ebéd	Szilvaleves (1;7;) EN:174.5kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:26.1g CK:20.5g FH:2.2g SÓ:0.5g Gyros fűszeres csirkemell csíkok EN:288.2kcal ZS:23.1g TZS:3.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:3.1g Rizs köret EN:293.4kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.0g Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:282.3kcal ZS:13.6g TZS:3.4g SZH:23.4g CK:2.5g FH:15.3g SÓ:1.7g Tejben dara (1;7;) EN:272.1kcal ZS:4.1g TZS:2.4g SZH:47.6g CK:24.0g FH:10.3g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:119.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:226.9kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:38.1g CK:22.1g FH:11.0g SÓ:5.0g Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN:139.4kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:9.1g CK:3.9g FH:16.4g SÓ:1.0g Főtt tészta (1;) EN:330.5kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.7g 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	Zöldséges Lebbencs leves (1;3;) EN:207.0kcal ZS:8.2g TZS:1.6g SZH:27.2g CK:3.1g FH:4.4g SÓ:1.5g Halas vagdalt (1;3;4;) EN:198.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:2.9g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.3g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:283.5kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:47.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Körözött (7;) EN:112.3kcal ZS:7.1g TZS:4.9g SZH:2.8g CK:2.6g FH:8.9g SÓ:0.4g 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 Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:47.1kcal ZS:2.5g TZS:0.8g SZH:1.7g CK:0.7g FH:2.9g 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 Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	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: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 Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	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:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	

ÉTLAP		Középiskola KÖZ		43.hét 2026.10.19.-2026.10.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Reggeli	Citromos tea 1/2 EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tej 1/2 (7;) EN:68.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:5.8g CK:5.8g FH:3.6g SÓ:0.2g Mátrai csemege szalámi EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g 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:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g SÓ:1.2g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea 1/2 (12;) EN:45.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Tejeskávé 1/2 (1;7;) EN:74.8kcal ZS:1.9g TZS:1.1g SZH:10.2g CK:9.5g FH:3.9g SÓ:0.1g Gouda sajt (3;7;) EN:205.8kcal ZS:15.6g TZS:10.7g SZH:1.2g CK:1.2g FH:16.8g SÓ:1.2g Tojáskrém (3;7;10;) EN:51.0kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:1.7g CK:0.8g FH:3.2g SÓ:0.6g lenmagos zsemle (1;) EN:322.0kcal ZS:3.5g TZS:0.2g SZH:61.0g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.3g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g Csirkemell sonka EN:65.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:1.2g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.3g Natúr vajkrém (7;) EN:42.2kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tej 1/2 (7;) EN:68.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:5.8g CK:5.8g FH:3.6g SÓ:0.2g Kenőmájas (sertés) 1/2 EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	
Ebéd	Szilvaleves (1;7;) EN:200.3kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:30.4g CK:24.1g FH:2.5g SÓ:0.5g Gyros fűszeres csirkemell csíkok EN:218.9kcal ZS:14.4g TZS:2.4g SZH:0.5g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:3.4g Rizs köret EN:344.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.5g Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:318.1kcal ZS:13.8g TZS:3.4g SZH:29.2g CK:3.4g FH:17.6g SÓ:1.9g Tejben dara (1;7;) EN:317.8kcal ZS:4.8g TZS:2.9g SZH:55.3g CK:28.7g FH:12.2g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:119.1kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.0g CK:26.5g FH:0.8g 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 körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:154.5kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:20.8g CK:5.3g FH:7.9g SÓ:3.6g Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN:158.3kcal ZS:4.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:4.4g FH:18.7g SÓ:1.1g Bulgur köret (1;) EN:374.0kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:67.2g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:0.9g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zöldséges Lebbencs leves (1;3;) EN:214.1kcal ZS:8.9g TZS:1.6g SZH:27.3g CK:3.7g FH:4.5g SÓ:1.7g Halas vagdalt (1;3;4;) EN:207.1kcal ZS:14.1g TZS:5.1g SZH:3.9g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.4g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:318.3kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:53.9g CK:0.6g FH:7.9g 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 Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	
Vacsora	Carbonara spagetti (1;3;7;) EN:678.3kcal ZS:24.0g TZS:10.2g SZH:80.5g CK:6.0g FH:27.5g SÓ:3.6g Reszelt sajt (1;7;) EN:73.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.1g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Dubarry sertésszelet (1;7;) EN:399.0kcal ZS:25.9g TZS:11.2g SZH:8.2g CK:3.2g FH:30.0g SÓ:2.1g Tört burgonya (7;) EN:402.5kcal ZS:7.8g TZS:1.8g SZH:65.8g CK:1.4g FH:9.7g SÓ:1.2g 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:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	Chilis bab sertéshússal EN:618.8kcal ZS:17.8g TZS:5.8g SZH:65.4g CK:7.1g FH:40.5g SÓ:1.5g Rizs köret 1/2 EN:279.5kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g		