

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 11-14		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	Citromos tea EN:27.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:6.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Vaníliás tej (7;) EN:93.2kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:11.6g CK:11.6g FH:5.9g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:27.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:6.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:24.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:27.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:6.8g FH:0.0g SÓ:0.0g		
	Hideg tej (7;) EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Hideg tej (7;) EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g	Hideg tej (7;) EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g	Hideg tej (7;) EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g		
	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	Foszlós kalács (1;3;) EN:185.8kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:32.5g CK:4.1g FH:4.4g SÓ:0.4g	Főtt virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	Barackos túrókrém (7;) EN:90.6kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:10.0g CK:9.3g FH:4.9g SÓ:0.1g	Mustáros lencsekrém (7;10;) EN:170.6kcal ZS:6.6g TZS:3.8g SZH:16.6g CK:0.6g FH:8.3g SÓ:0.3g		
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		Ketchup EN:27.6kcal SZH:6.6g CK:4.8g FH:0.3g SÓ:0.8g	Kifli (1;7;) EN:249.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:51.0g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.4g	Falusi kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g		
Ebéd	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g		Falusi kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g				
	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g						
Uzsonna	Haséleves (1;7;9;) EN:275.8kcal ZS:18.8g TZS:6.7g SZH:14.7g CK:0.7g FH:11.5g SÓ:0.7g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:193.5kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:21.9g CK:0.6g FH:13.2g SÓ:0.6g	Reszelttészta leves (1;9;) EN:106.4kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:11.3g CK:1.7g FH:2.1g SÓ:0.9g	Tojásleves (1;3;) EN:78.2kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.2g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:125.7kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:19.0g CK:0.3g FH:3.2g SÓ:0.7g		
	Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g	Párolt csirkecombfilé EN:188.5kcal ZS:13.4g TZS:4.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:1.0g	Vadas pulykaragu (1;7;10;) EN:239.5kcal ZS:13.5g TZS:5.4g SZH:12.3g CK:6.0g FH:16.3g SÓ:0.7g	Csirkefalatok sajtmártásban (1;7;) EN:170.6kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:4.6g CK:1.6g FH:18.0g SÓ:1.2g	Gombapaprikás (7;12;) EN:94.5kcal ZS:5.1g TZS:1.2g SZH:6.1g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:1.5g		
	Csokoládé öntet (1;7;) EN:186.8kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:34.2g CK:26.5g FH:5.8g SÓ:0.7g	Kukoricafőzelék (1;7;) EN:296.0kcal ZS:9.5g TZS:2.8g SZH:45.3g CK:13.6g FH:5.4g SÓ:0.8g	Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g	Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.5g	Bulgur köret (1;) EN:288.4kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.8g		
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g		Szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Pöttyös 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		
Uzsonna	Gouda sajt (3;7;) EN:120.1kcal ZS:9.1g TZS:6.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:0.7g	Vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g	Paprikás csemege szalámi EN:146.7kcal ZS:13.3g TZS:4.7g SZH:0.8g CK:0.1g FH:6.3g SÓ:1.1g	Kördobozos kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g		
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g		
	Falusi kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g			
			Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g			