

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK XI		4.hét 2026.01.19.-2026.01.25.	
Gasztvital		Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23	
Tízórai	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Pritaminos szendvicsskrém (7;) EN:110.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:2.7g CK:1.2g FH:1.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g 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 Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g 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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		
	Ebéd A	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:404.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.3g Sonkás kocka (1;3;7;) EN:527.5kcal ZS:17.3g TZS:8.2g SZH:67.6g CK:5.5g FH:25.3g SÓ:3.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g 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	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g 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 Borsos pulykatokány (1;) EN:313.9kcal ZS:21.4g TZS:3.1g SZH:11.6g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:1.2g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.0g Lucskos káposzta (1;) EN:318.0kcal ZS:19.2g TZS:6.1g SZH:17.0g CK:0.1g FH:18.6g SÓ:2.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:117.4kcal ZS:6.1g TZS:3.7g SZH:13.4g CK:0.7g FH:2.0g SÓ:1.0g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Csikimártás * (3;7;10;) EN:113.2kcal ZS:5.6g TZS:2.4g SZH:14.8g CK:12.7g FH:1.1g SÓ:1.2g	
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:404.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.3g Darás metélt (1;) EN:595.5kcal ZS:24.9g TZS:3.0g SZH:79.8g FH:11.6g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Sertés aprópecsenye EN:189.6kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.8g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g Tökfőzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g 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 Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g Budapestragu EN:96.2kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:6.2g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:1.2g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.0g Brassói aprópecsenye (1;12;) EN:453.8kcal ZS:22.0g TZS:6.2g SZH:39.8g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.3g Káposztasaláta * (10;12;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:117.4kcal ZS:6.1g TZS:3.7g SZH:13.4g CK:0.7g FH:2.0g SÓ:1.0g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Zöldséges kuszkusz (1;) EN:341.9kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:54.4g CK:3.8g FH:12.9g SÓ:1.2g Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g		
Uzsonna	Gesztenyészúrd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g	Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g	Vaníliás croissant (1;3;6;7;) EN:233.8kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:27.1g CK:12.8g FH:3.7g SÓ:0.2g		

Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Uzsonna		Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	
Napi összesítés	EN: 2855.3 kcal; ZS: 93.6 g; TZS: 26.2 g; SZH: 384.0 g; CK: 41.0 g; FH: 103.4 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2392.0 kcal; ZS: 132.6 g; TZS: 36.3 g; SZH: 227.7 g; CK: 32.6 g; FH: 69.5 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 2544.4 kcal; ZS: 108.5 g; TZS: 27.6 g; SZH: 289.5 g; CK: 16.8 g; FH: 101.9 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 2225.6 kcal; ZS: 111.7 g; TZS: 33.9 g; SZH: 225.9 g; CK: 40.6 g; FH: 74.9 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 2217.6 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 27.3 g; SZH: 274.1 g; CK: 37.9 g; FH: 83.7 g; SÓ: 10.3 g;