

Gasztvital	Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g	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 Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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 TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	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 Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg 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	Kakaó (7;) EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:28.3g CK:28.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sonkakrém (6;7;) EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:10.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g
Ebéd A	Tárkonyos csirke raguleves (1;9;) EN:86.1kcal ZS:2.2g TZS:0.8g SZH:6.0g CK:0.5g FH:10.0g SÓ:2.4g CA:0.0mg Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:372.2kcal ZS:5.7g TZS:1.7g SZH:66.2g CK:18.0g FH:10.0g SÓ:1.2g Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:160.2kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:168.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:3.2g CK:0.2g FH:14.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:163.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.7g CK:23.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Csiki mártás (3;7;10;) EN:70.3kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:7.1g CK:5.9g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:68.1kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:10.2g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Házi fasírt golyó (1;3;6;) EN:88.2kcal ZS:4.7g TZS:1.1g SZH:1.7g CK:0.1g FH:9.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:202.3kcal ZS:10.7g TZS:3.4g SZH:22.2g CK:1.1g FH:4.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Húsos rakott zöldség (7;) EN:289.9kcal ZS:16.4g TZS:4.5g SZH:20.3g CK:3.9g FH:14.2g SÓ:1.4g CA:26.4mg
Ebéd B	Zöldségraguleves (9;) EN:27.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:3.6g CK:1.7g FH:0.7g SÓ:0.8g Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:372.2kcal ZS:5.7g TZS:1.7g SZH:66.2g CK:18.0g FH:10.0g SÓ:1.2g Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:160.2kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldség pörkölt EN:94.7kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:5.8g CK:1.5g FH:1.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:489.4kcal ZS:17.0g TZS:2.5g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:2.4g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:163.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.7g CK:23.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Csiki mártás (3;7;10;) EN:70.3kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:7.1g CK:5.9g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:68.1kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:10.2g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:48.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:202.3kcal ZS:10.7g TZS:3.4g SZH:22.2g CK:1.1g FH:4.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Rakott zöldség bulgurral (1;7;) EN:475.8kcal ZS:17.2g TZS:9.3g SZH:57.9g CK:11.6g FH:21.6g SÓ:1.1g CA:350.0mg
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g CA:284.3mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg Stangli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF VII			44.hét 2025.10.27.-2025.11.02.
GasztVital	Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31
Uzsonna	Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g				