

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK X		41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.	
Gasztvital		Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09	
Tízórai		Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt csirkemellsonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:175.7kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.4g FH:5.9g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Padlizsános krém (7;) EN:48.1kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:1.1g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.8g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:145.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:19.8g CK:19.2g FH:7.2g SÓ:0.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:174.3kcal ZS:3.4g TZS:2.9g SZH:32.1g CK:8.2g FH:4.5g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Provance szendvicskrém (7;) EN:117.0kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.3g CK:1.1g FH:1.0g 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 Sárgarépa csíkok EN:16.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	
Ebéd		Babgulyás (1;9;) EN:219.3kcal ZS:11.8g TZS:2.2g SZH:12.9g CK:0.6g FH:13.9g SÓ:0.9g Tejbandara kókuszreszelékkel (1;7;) EN:419.3kcal ZS:17.8g TZS:12.9g SZH:50.1g CK:30.0g FH:11.5g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:104.8kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:16.9g CK:15.1g FH:3.5g SÓ:0.3g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN:114.4kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:15.1g CK:5.8g FH:2.3g SÓ:1.1g Erdei gombás pulykaragu (7;) EN:194.6kcal ZS:13.7g TZS:4.1g SZH:1.7g CK:0.6g FH:16.0g SÓ:1.6g Bulgur köret (1;) EN:292.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.9g	Zöldségleves (1;) EN:154.7kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:23.6g CK:2.6g FH:4.0g SÓ:0.1g Csirkepörkölt EN:187.2kcal ZS:10.3g TZS:1.8g SZH:3.4g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:1.3g Tökfőzelék (1;7;) EN:269.5kcal ZS:13.5g TZS:6.5g SZH:30.2g CK:3.8g FH:5.5g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Magyaros karalábéleves (1;) EN:129.2kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:12.2g CK:1.4g FH:2.3g SÓ:0.1g Svéd hús-golyó (1;3;) EN:209.4kcal ZS:9.6g TZS:3.2g SZH:16.3g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN:191.1kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:34.2g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:1.0g Párolt ceruzabab 1/2 EN:96.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:6.8g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.1g	Multivitamin gyümölcsle (100%) EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Halas bolognai spagetti (1;4;) EN:421.6kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:62.3g CK:3.3g FH:21.2g SÓ:1.5g Sajt szórat (1;7;) EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	
Uzsonna		Kefíres túrókrém (7;) EN:45.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:4.5g SÓ:0.0g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Reszelt 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Lilahagyma EN:4.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	
Napi összesítés		EN: 1253.1 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 19.2 g; SZH: 161.7 g; CK: 55.7 g; FH: 50.7 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1344.2 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 19.0 g; SZH: 148.4 g; CK: 19.1 g; FH: 61.8 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1406.7 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 21.6 g; SZH: 175.3 g; CK: 26.5 g; FH: 57.4 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 1242.3 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 15.5 g; SZH: 163.1 g; CK: 31.0 g; FH: 45.0 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1311.7 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 19.5 g; SZH: 179.1 g; CK: 47.3 g; FH: 53.2 g; SÓ: 4.5 g;	