

ÉTLAP		Iskola alsó ISK X			40.hét 2026.09.28.-2026.10.04.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Mozzarella sajtkrém (7;) EN:63.8kcal ZS:5.1g TZS:3.3g SZH:1.8g CK:1.8g FH:2.7g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Zöldfűszeres tojáskrém (3;7;) EN:59.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:4.0g CK:1.2g FH:3.3g SÓ: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	Karamellás tej (7;) EN:85.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Mustáros lencsekrém (7;10;) EN:163.9kcal ZS:2.3g TZS:1.0g SZH:21.4g CK:0.2g FH:10.5g SÓ: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	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vadas szendvicsskrém (7;10;) EN:37.4kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:1.8g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g 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 Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:176.1kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:15.4g CK:2.0g FH:12.7g SÓ:2.3g Mák szórat EN:180.8kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:27.8g CK:24.4g FH:3.4g SÓ:0.0g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	BrokkolikréMLEVES (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.1g 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 Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Főtt burgonya (12;) EN:197.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:38.6g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.7g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Árpagyöngyleves (1;) EN:157.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:3.1g FH:3.0g SÓ:1.1g Mediterrán szárnyasragu EN:68.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:0.8g CK:0.2g FH:10.1g SÓ:0.6g Kuszkusz köret (1;) EN:585.5kcal ZS:20.7g TZS:2.5g SZH:82.9g CK:3.4g FH:15.0g SÓ:1.1g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:1.1g Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Bácskai rizseshús EN:467.4kcal ZS:19.9g TZS:4.6g SZH:55.3g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.4g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	Zöldségleves (1;3;) EN:108.6kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:1.1g Főtt virsli EN:127.2kcal ZS:10.2g TZS:4.6g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:397.1kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.7g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g 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 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	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:67.8kcal ZS:5.4g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.0g 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:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g 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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Füstölt sajt (7;) EN:118.4kcal ZS:9.6g TZS:6.4g SZH:2.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g 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 Sárgarépa julienne EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Almás pite (1;3;6;7;) EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 1535.7 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 15.5 g; SZH: 219.6 g; CK: 42.5 g; FH: 53.3 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1631.2 kcal; ZS: 76.2 g; TZS: 16.9 g; SZH: 172.0 g; CK: 14.0 g; FH: 54.2 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1456.7 kcal; ZS: 57.7 g; TZS: 17.2 g; SZH: 181.2 g; CK: 28.3 g; FH: 47.8 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1316.1 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 15.6 g; SZH: 173.2 g; CK: 16.4 g; FH: 50.0 g; SÓ: 6.0 g;	EN: 1524.9 kcal; ZS: 40.6 g; TZS: 10.1 g; SZH: 232.0 g; CK: 61.8 g; FH: 48.4 g; SÓ: 6.2 g;