Gasztvitál

Érvényes: 2026. november 23. **Adagolási előírás**

A 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet alapján

MEGNEVEZÉS	BÖLCSŐDE 1-3 ÉV	ÓVODA 4-6 ÉV	ALSÓ 7-10 ÉV	FELSŐ 11-14 ÉV	KÖZÉPISK. ÉS FELN.	IDŐS
Hidegétkezés						
Tízórai, uzsonna ital tej, tejital,	1,5 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl
Tízórai, uzsonna ital tea	1,5 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	3 dl
Ital (zöldséglé, gyümölcslé)	1,5 dl	1,5 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl
Húskészítmény 23% alatti, felvágott (sovány)	2 dkg	2 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg	5 dkg
Húskészítmény 23% feletti, szalámi	-	1,5 dkg	2 dkg	2 dkg	2,5 dkg	2,5 dkg
Kenőzsiradék (vaj, margarin)	1 dkg	1 dkg	1 dkg	1 dkg	2 dkg	2 dkg
Vajkrém	1 dkg	1,5 dkg	2 dkg	2 dkg	2 dkg	2 dkg
Joghurt	1 db	1 db	1 db	1 db	1 db	1 db
Házi készítésű krémek (húskrém, cs.májkrém, sajtkrém, halkrém, túrókrém), kenőmájas, sajt	2,5 dkg	3 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg	5 dkg
Δ sajt	1 db	2 db	2 db	2 db	2 db	2 db
Méz	1 dkg	1,5 dkg	1,5 dkg	1,5 dkg	2 dkg	2,5 dkg
extradzsem	1 dkg	1,5 dkg	2 dkg	2 dkg	2,5 dkg	2,5 dkg
Teljes kiőrlésű kenyér-félék, Kenyér, kalács	4 dkg	5 dkg	7 dkg	7 dkg	10 dkg	10 dkg
Péksütemény (kifli, zsemle, finom pékáru)	1 db	1 db	1 db	1 db	2 db	2 db
Friss zöldség	3 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg	5 dkg
Hagymafélék	2 dkg	2 dkg	3 dkg	3 dkg	3 dkg	4 dkg
Gyümölcs (friss, fagyasztott, befőtt, kompót)	6 dkg	min. 6 dkg / 1 db	min. 10 dkg / 1 db	min. 10 dkg / 1 db	min. 10 dkg / 1 db	min. 10 dkg/1 db
Tojás kisétkezésre (db)	0,5 db	1 db	1 db	1 db	1 db	1 db
Ketchup, mustár, majonéz	3 dkg / 1 db	3 dkg / 1 db	3 dkg / 1 db	3 dkg / 1 db	3 dkg / 1 db	3 dkg / 1 db
Gabona készítmény, gabonapehely	1,5 dkg	2 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg
Főételek						
Leves	1,5 dl	2 dl	2,5 dl	2,5 dl	3,5 dl	4 dl
Zöldséges előétel	-----	------	8 dkg	8 dkg	8 dkg	8 dkg
Hideg öntet/mártás(tartár,csíky,szelet húshoz, zöldséges előételhez)	0,5 dl	0,5 dl	0,8 dl	0,8 dl	0,8 dl	0,8 dl
Gyümölcs öntet	0,6 dl	0,8 dl	0,8 dl	0,8 dl	1 dl	1 dl
Mártás, csoki / vanília öntet	1,5 dl	2 dl	2dl	2dl	2,5 dl	2,5 dl
Tészta, rizs, burgonya és gabona alapú köret, nudli	11 dkg	17 dkg	20 dkg	20 dkg	25 dkg	28 dkg
Burgonya és gabona alapú köret 1/2 köret	6 dkg	10 dkg	15 dkg	15 dkg	15 dkg	15 dkg
Zöldség köret ½ adag gabona alapú körethez	6 dkg	11 dkg	13 dkg	13 dkg	16 dkg	16 dkg
Főzelék (tejbedara, tejberizs)	2 dl	2 dl	2,5 dl	2,5 dl	3 dl	4 dl
Összetett/egytálételek/rakott ételek (pl. székelykáposzta)	17 dkg	20 dkg	25 dkg	25 dkg	30 dkg	35 dkg
Szelet (hús készen)	4 dkg	5 dkg	6,5 dkg	6,5 dkg	8 dkg	8 dkg
Húsgombóc/ húspogácsa / /vagdalt/felfújt	5 dkg/ 1 db	5 dkg / 1 db	7,5 dkg / 1 db	7,5 dkg /1 db	10 dkg / 2 db	10 dkg / 2 db
húsgolyó/zöldséggolyó/ svéd húsgolyó	3 db	4 db	5 db	5 db	6 db	6 db
Húskészítmény (feltétként virsli, sültkolbász)	1 db	1 db	1 db	1 db	2 db	2 db
Alacsony zsírtartalmú húskészítmény feltétként	3 dkg	4 dkg	7 dkg	7 dkg	9 dkg	10 dkg
Hal (készen)	4 dkg	5 dkg	6 dkg	8 dkg	8 dkg	8 dkg
Halrúd	2 db	3 db	4 db	4 db	5 db	5 db
Szaftos húsok (ragu, tokány, pörkölt készen) (húsmennyiség/szaft)	3 dkg/ 0,8dl	4,5 dkg/ 1,2 dl	5,5 dkg/ 1,5 dl	5,5 dkg/1,5 dl	7 dkg/1,5 dl	7 dkg/1,5 dl
Savanyúság	5 dkg	5 dkg	7 dkg	7 dkg	10 dkg	10 dkg
Saláta	4 dkg	6 dkg	8 dkg	8 dkg	10 dkg	10 dkg
Túró feltét	3 dkg	5 dkg	7 dkg	8 dkg	10 dkg	10 dkg
Olajosmagvak (len-, napraforgó-, tökmag) szórat	1 dkg	1 dkg	2 dkg	2 dkg	3 dkg	3 dkg
Dejó + porcukor	1,6 + 0,4 dkg	2,4 + 0,6 dkg	3,2 + 0,8 dkg	3,2 + 0,8 dkg	4 + 1 dkg	4 + 1 dkg
Mák + porcukor	0,8 + 1,2 dkg	1,2 + 1,8 dkg	1,6 + 2,4 dkg	1,6 + 2,4 dkg	2 + 3 dkg	2 + 3 dkg
Kakaó- és fahéj szórat	1,5 dkg	2 dkg	2 dkg	2 dkg	2,5 dkg	2,5 dkg
Porcukor	1 dkg	1 dkg	2 dkg	2 dkg	3 dkg	3 dkg
Sajt szórat	1,5 dkg	2 dkg	2 dkg	2,5 dkg	2,5 dkg	3 dkg
Sajt feltét (tésztához, főzelékhez)	2 dkg	3 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg	4 dkg
Panírozott sajt	1 db	1 db	1 db	1 db	2 db	2 db
Panírozott gomba/zöldségek	--------	------	10 dkg	10 dkg	15 dkg	15 dkg
Tejföl	2 dkg	5 dkg	6 dkg	7 dkg	8 dkg	8 dkg
Lekvár öntet	2 dkg	2 dkg	3 dkg	3 dkg	5 dkg	5 dkg
Teljes kiőrlésű kenyér-félék, Kenyér EBÉDHEZ	2 dkg	3 dkg	5 dkg	5 dkg	6 dkg	6 dkg
Sütemény 3. fogásként	nem	1 db	1 db	1 db	1 db	1 db
Piskóta kocka	1 db	1 db	2 db	2 db	2 db	2 db
Gombóc félék, derelyék	10 dkg / 2 db	15 dkg / 3 db	20 dkg / 4 db	20 dkg / 4 db	25 dkg / 5 db	25 dkg / 5 db
Főtt tojás ebédre	1 db	1 db	2 db	2 db	2 db	2 db
Levesgyöngy, zsemlekocka, kölesgolyó	0,5 dkg	0,8 dkg	1 dkg	1 dkg	1 dkg	1 dkg