

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	Magyaros vajkrém (7;) EN:36.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:7.4g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Kakaó (7;) EN:132.0kcal ZS:3.1g TZS:2.1g SZH:16.2g CK:15.7g FH:6.2g SÓ:0.2g Sajtkrém tökmagos (7;) EN:151.1kcal ZS:14.9g TZS:7.4g SZH:0.7g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Tonhalkrém (4;7;) EN:142.1kcal ZS:12.0g TZS:4.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves (1;7;9;12;) EN:246.8kcal ZS:15.2g TZS:4.9g SZH:11.8g CK:1.2g FH:14.0g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Tejbedara (1;7;) EN:432.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Kakaósórárt EN:116.2kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:25.6g CK:25.0g FH:1.1g SÓ:0.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;3;9;12;) EN:296.4kcal ZS:12.1g TZS:2.3g SZH:27.7g CK:0.4g FH:18.0g SÓ:1.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.1kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.4g Sertéspörkölt (1;) EN:337.3kcal ZS:21.3g TZS:4.0g SZH:13.7g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:2.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:142.2kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.7g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g Édes-savanyú csirkemell (1;6;10;) EN:171.8kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:14.0g CK:7.7g FH:13.7g SÓ:1.7g Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:111.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:1.0g Vajas csirkecomb csíkok (7;) EN:178.6kcal ZS:13.1g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:13.9g SÓ:1.4g Sajtmártás (1;7;) EN:207.8kcal ZS:13.8g TZS:7.6g SZH:10.5g CK:4.8g FH:10.2g SÓ:1.5g Főtt burgonya (12;) EN:244.5kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.5g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:239.9kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.3g 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 Tejszínes spenótos metélt (1;7;) EN:570.0kcal ZS:30.8g TZS:7.1g SZH:60.3g CK:5.3g FH:11.7g SÓ:1.1g
Uzsonna	Sertéspárizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Reszelt trappista sajt (7;) EN:131.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:9.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gépsonka EN:41.0kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.8g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g Körte EN:520.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:120.0g CK:15.0g FH:4.0g SÓ:0.0g

ÉTLAP		iskola felső		42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK.FELSŐ			
Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g kifli tejes (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:127.0kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:17.7g CK:17.7g FH:5.2g SÓ:0.1g Pástétom csirkemájás (1;6;) EN:49.2kcal ZS:3.3g TZS:1.2g SZH:2.2g CK:0.3g FH:2.7g SÓ:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g kifli tejes (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Ketchup EN:18.4kcal SZH:4.4g CK:3.2g FH:0.2g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fatörzs stangli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Kefir (7;) Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Mákkal töltött nudli (1;3;7;12;) EN:454.0kcal ZS:11.2g TZS:2.4g SZH:74.2g CK:7.0g FH:12.2g SÓ:2.0g Porcukor EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:259.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:22.3g FH:3.5g SÓ:0.0g Budapest ragu (1;) EN:242.4kcal ZS:14.4g TZS:3.5g SZH:5.9g CK:0.0g FH:20.8g SÓ:1.4g Bulgur (1;) EN:371.1kcal ZS:11.8g TZS:2.9g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:1.0g Csemege uborka (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.1g	Zöldségleves (1;12;) EN:82.9kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:8.0g CK:1.3g FH:1.8g SÓ:0.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Tököfőzelék (1;7;) EN:410.9kcal ZS:25.8g TZS:6.7g SZH:38.0g CK:11.1g FH:5.4g SÓ:0.5g Sertéspörkölt (12;) EN:234.2kcal ZS:15.9g TZS:3.1g SZH:4.0g CK:0.1g FH:17.5g SÓ:2.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Kinder tejszelet (1;3;7;) EN:117.9kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:9.5g CK:8.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Csontleves (9;12;) EN:110.3kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sertéssült apró (1;) EN:423.1kcal ZS:27.1g TZS:6.2g SZH:7.0g CK:0.0g FH:35.3g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:244.5kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.5g Sóskamártás (1;7;) EN:174.0kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g	Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7;) EN:142.1kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:27.5g CK:15.1g FH:3.2g SÓ:1.1g Sertéshúsos tonhalas tészta (1;4;) EN:611.4kcal ZS:25.5g TZS:4.6g SZH:69.4g CK:6.2g FH:24.4g SÓ:2.1g Sajtszórat (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	Fürdői füstölt szelet EN:22.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g 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	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:75.4kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:1.6g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sajtkrém natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g Banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Sajtkrém natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Napraforgó hántolt (5;6;8;11;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Kakaóscsiga (1;3;7;) EN:285.5kcal ZS:9.5g TZS:2.9g SZH:42.7g CK:13.9g FH:6.0g SÓ:0.4g	Kenőmájás (6;7;) EN:93.8kcal ZS:8.4g SZH:1.0g FH:3.5g SÓ:0.8g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g 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	
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:257.8kcal ZS:12.8g TZS:6.2g SZH:16.2g CK:1.3g FH:16.8g SÓ:2.0g Krumplistésza (1;12;) EN:499.4kcal ZS:19.5g TZS:2.3g SZH:67.4g CK:2.3g FH:10.8g SÓ:3.2g Csemege uborka (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Orjaleves (9;) EN:54.8kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:6.5g CK:2.4g FH:3.1g SÓ:2.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Babfőzelék (1;7;) EN:336.9kcal ZS:7.7g TZS:2.8g SZH:43.8g CK:4.5g FH:16.6g SÓ:1.6g Sült debreceni EN:292.9kcal ZS:28.1g TZS:8.7g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:254.9kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.4g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:1.0g 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 napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:519.7kcal ZS:32.3g SZH:4.1g SZH:34.3g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:1.9g Főtt burgonya (12;) EN:244.5kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.5g Csemege uborka (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.1g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:758.4kcal ZS:39.8g TZS:9.8g SZH:74.2g CK:4.2g FH:25.9g SÓ:2.2g Sajtszórat (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g	
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:38.2kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Reszelt trappista sajt (7;) EN:131.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:9.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	