

ÉTLAP		iskola felső ISK.FELSŐ		49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Tízórai	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Mustáros lencsekrém (7;10;) EN:156.2kcal ZS:5.1g TZS:2.9g SZH:16.4g CK:0.4g FH:8.2g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:97.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:12.3g CK:12.3g FH:5.4g SÓ:0.2g Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Provance krém (7;) EN:53.6kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:0.5g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barackos túrókrém (7;) EN:56.7kcal ZS:3.0g TZS:2.3g SZH:3.0g CK:2.9g FH:4.3g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g
Ebéd A	Palócleves (1;7;9;) EN:226.3kcal ZS:11.7g TZS:4.7g SZH:11.3g CK:1.8g FH:17.7g SÓ:1.1g Tehéntúró (7;) EN:117.6kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:3.0g CK:3.0g FH:12.8g SÓ:0.1g Tejföl (7;) EN:82.4kcal ZS:8.0g TZS:5.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.1g SÓ:0.0g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zöldségleves (9;) EN:99.2kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:15.9g CK:4.6g FH:3.7g SÓ:7.0g Csirkepörkölt (1;12;) EN:192.6kcal ZS:11.7g TZS:1.9g SZH:3.7g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:2.0g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:261.8kcal ZS:9.3g TZS:2.8g SZH:35.7g CK:1.5g FH:5.2g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Fokhagymakrémeleves (1;7;) EN:198.0kcal ZS:11.7g TZS:3.1g SZH:18.3g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.5g 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 Kukoricás csirkeragu (1;) EN:172.1kcal ZS:7.6g TZS:1.5g SZH:9.5g CK:2.7g FH:15.1g SÓ:0.2g Párolt bulgur (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:68.0g CK:2.1g FH:12.2g SÓ:1.0g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Minesztroneleves (1;9;) EN:65.0kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:1.3g FH:1.9g SÓ:1.0g Rántott szelet (1;3;) EN:624.4kcal ZS:33.0g TZS:5.4g SZH:47.7g CK:1.7g FH:33.2g SÓ:3.4g Rizibizi EN:488.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:90.8g CK:0.0g FH:13.5g SÓ:0.8g Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:151.3kcal ZS:3.8g TZS:0.8g SZH:24.3g CK:2.8g FH:4.4g SÓ:2.1g Sárgaborsós bolognai spagetti (húsmentes) (1;9;) EN:311.5kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:50.3g CK:4.3g FH:15.9g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.3g Csoki mikulás (6;7;) EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g
Ebéd B	Kassai burgonyaleves (1;9;12;) EN:279.5kcal ZS:14.7g TZS:3.9g SZH:23.7g CK:0.4g FH:10.9g SÓ:2.1g Tejbedara (1;7;) EN:557.9kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:96.9g CK:16.6g FH:16.3g SÓ:0.4g Fahéj szórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:112.4kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:22.0g CK:5.2g FH:4.0g SÓ:7.9g Párolt sertésszelet EN:230.5kcal ZS:17.3g TZS:3.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.3g Gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:197.3kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:36.5g CK:27.2g FH:2.0g SÓ:0.7g Főtt burgonya (12;) EN:223.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g	Tojásleves (1;3;) EN:117.6kcal ZS:8.8g TZS:1.3g SZH:6.6g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:1.0g Zöldséges rizseshús EN:403.4kcal ZS:11.1g TZS:2.2g SZH:52.9g CK:1.2g FH:22.7g SÓ:1.5g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Erőleves EN:47.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:6.3g CK:2.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Vadas falatok (1;7;9;) EN:223.9kcal ZS:12.1g TZS:4.1g SZH:9.0g CK:3.2g FH:18.3g SÓ:1.2g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.1g	Karalábéleves (1;9;) EN:137.3kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.5g CK:2.9g FH:3.3g SÓ:4.8g Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:419.3kcal ZS:28.8g TZS:3.0g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:318.0kcal ZS:9.7g TZS:1.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Csikimártás * (3;7;10;) EN:120.2kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:7.1g CK:4.0g FH:1.2g SÓ:0.8g Csoki mikulás (6;7;) EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g

	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Uzsonna	Snidlinges sajtkrém (7;) EN:48.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:3.6g CK:1.9g FH:1.4g SÓ:0.4g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	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 EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:126.0kcal ZS:9.2g TZS:6.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.7g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g