

ÉTLAP		Iskola alsó			9.hét 2026.02.23.-2026.03.01.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Málna tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Májusi csemege (6;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi szárnnyaskrém (7;) EN:119.2kcal ZS:10.7g TZS:4.5g SZH:0.8g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.3g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Fahéjas csiga (1;7;) EN:149.0kcal ZS:2.1g TZS:1.0g SZH:29.5g CK:7.5g FH:2.9g SÓ:0.3g
Ebéd	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:132.7kcal ZS:8.2g TZS:2.4g SZH:9.6g CK:3.0g FH:3.8g SÓ:0.2g Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:201.9kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:6.9g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:115.1kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.9g CK:3.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Székelykáposzta (12;) EN:226.1kcal ZS:11.0g TZS:2.2g SZH:11.4g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:1.2g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:150.2kcal ZS:6.9g TZS:1.0g SZH:13.3g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.4g Csirkepörkölt EN:201.1kcal ZS:10.8g TZS:2.0g SZH:3.4g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:317.2kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:463.3kcal ZS:12.6g TZS:2.0g SZH:63.0g CK:11.9g FH:23.0g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:136.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.3g CK:18.4g FH:2.0g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:285.5kcal ZS:18.4g TZS:1.9g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:97.8kcal ZS:4.9g TZS:1.7g SZH:12.4g CK:10.4g FH:1.1g SÓ:0.4g
Ebéd B	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:132.7kcal ZS:8.2g TZS:2.4g SZH:9.6g CK:3.0g FH:3.8g SÓ:0.2g Uborkás tofutowokány * (1;6;10;12;) EN:94.8kcal ZS:4.3g TZS:0.8g SZH:4.8g CK:1.0g FH:8.7g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:115.1kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.9g CK:3.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Székelykáposzta vega (12;) EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:11.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.0g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:150.2kcal ZS:6.9g TZS:1.0g SZH:13.3g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.4g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:97.5kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:13.4g CK:2.2g FH:2.5g SÓ:0.2g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:317.2kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:307.4kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:58.5g CK:6.1g FH:10.1g SÓ:0.8g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:136.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.3g CK:18.4g FH:2.0g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:285.5kcal ZS:18.4g TZS:1.9g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:97.8kcal ZS:4.9g TZS:1.7g SZH:12.4g CK:10.4g FH:1.1g SÓ:0.4g
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Pecsényezsír EN:92.8kcal ZS:10.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Vaníliás puding (1;7;) EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g Nápolyi szelet (1;6;) EN:5110.0kcal ZS:287.0g TZS:106.0g SZH:555.0g CK:237.0g FH:59.0g SÓ:4.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
GasztVital Uzsonna	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g			