

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola		9.hét 2026.02.23.-2026.03.01.	
Gasztvital		Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	
Tízórai	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Májusi csemege (6;) EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Forralt tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g 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:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tejeskávé (1;7;) EN:175.8kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:23.8g CK:22.5g FH:10.1g SÓ:0.3g Fahéjas csiga (1;7;) EN:298.0kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:59.0g CK:15.0g FH:5.7g SÓ:0.7g		
	Ebéd	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:154.0kcal ZS:9.8g TZS:2.9g SZH:10.8g CK:3.5g FH:4.2g SÓ:0.2g Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:257.7kcal ZS:13.8g TZS:3.6g SZH:8.3g CK:0.6g FH:23.1g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:418.3kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.3g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:138.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:15.8g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.3g Székelykáposzta (12;) EN:292.0kcal ZS:15.0g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:23.6g SÓ:1.2g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:187.8kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:18.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g Csirkepörkölt EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:2.4g SZH:4.2g CK:0.3g FH:25.5g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:367.1kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:47.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:174.2kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:11.1g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.3g Pirított zsemlekocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:581.3kcal ZS:14.8g TZS:2.4g SZH:80.4g CK:14.6g FH:29.8g SÓ:0.5g 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:173.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:29.6g CK:23.2g FH:2.5g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:394.4kcal ZS:26.1g TZS:2.7g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g Rizs köret EN:395.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.2g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:120.9kcal ZS:6.3g TZS:2.2g SZH:14.8g CK:12.7g FH:1.3g SÓ:0.5g	
Ebéd B	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:154.0kcal ZS:9.8g TZS:2.9g SZH:10.8g CK:3.5g FH:4.2g SÓ:0.2g Uborkás tofutokány * (1;6;10;12;) EN:121.9kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:6.2g CK:1.3g FH:11.2g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:418.3kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.3g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:138.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:15.8g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.3g Székelykáposzta vega (12;) EN:156.0kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.1g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:187.8kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:18.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:124.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:2.7g FH:3.2g SÓ:0.2g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:367.1kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:47.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:174.2kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:11.1g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.3g Pirított zsemlekocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:394.8kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:75.2g CK:7.8g FH:13.1g SÓ:1.1g 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:173.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:29.6g CK:23.2g FH:2.5g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:394.4kcal ZS:26.1g TZS:2.7g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g Rizs köret EN:395.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.2g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:120.9kcal ZS:6.3g TZS:2.2g SZH:14.8g CK:12.7g FH:1.3g SÓ:0.5g		
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Pecsényezsír EN:185.6kcal ZS:19.9g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g 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:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g 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:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g			