

ÉTLAP		Iskola alsó			14.hét 2026.03.30.-2026.04.05.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros szendvicskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:159.8kcal ZS:3.9g TZS:1.6g SZH:28.3g CK:4.6g FH:4.5g SÓ:0.3g	
Ebéd A	Sárgaborsó gulyásleves sertéshússal (1;3;7;9;) EN:281.5kcal ZS:13.4g TZS:5.4g SZH:22.7g CK:2.8g FH:16.0g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Spagetti tészta (1;) EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;) EN:151.7kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:9.2g FH:3.2g SÓ:0.2g Borsos pulykatokány (1;) EN:148.0kcal ZS:8.1g TZS:1.5g SZH:3.5g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:0.4g Kuszkusz köret (1;) EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Pírtott tésztaleves (1;9;12;) EN:135.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:16.7g CK:1.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Sült debreceni EN:161.4kcal ZS:15.4g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:6.3g SÓ:1.0g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:183.5kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:0.0g 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	Karamellizált körtekrémleves (1;7;) EN:135.6kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.2g CK:16.7g FH:2.0g SÓ:0.0g Bundázott parajos halpárna (1;4;7;) EN:237.5kcal ZS:14.6g TZS:1.5g SZH:17.6g CK:0.9g FH:8.8g SÓ:1.0g Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.2g Fokhagymás joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	
Ebéd B	Sárgaborsóleves (1;3;) EN:229.2kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:28.6g CK:2.0g FH:11.2g SÓ:0.3g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Spagetti tészta (1;) EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;) EN:151.7kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:9.2g FH:3.2g SÓ:0.2g Párolt zöldségköret EN:73.9kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:3.8g FH:3.6g SÓ:0.7g Kuszkusz köret (1;) EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Pírtott tésztaleves (1;9;12;) EN:135.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:16.7g CK:1.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Falafel (1;) EN:359.4kcal ZS:27.7g TZS:3.0g SZH:20.0g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:0.7g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:183.5kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:0.0g 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	Karamellizált körtekrémleves (1;7;) EN:135.6kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.2g CK:16.7g FH:2.0g SÓ:0.0g Bundázott parajos halpárna (1;4;7;) EN:237.5kcal ZS:14.6g TZS:1.5g SZH:17.6g CK:0.9g FH:8.8g SÓ:1.0g Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.2g Fokhagymás joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g 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 Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.4g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	