

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF XVIII		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	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g	Barackos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g		
	Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g	Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g		
	Savanyú káposzta (12;) EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.5g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g		
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:119.2kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:10.4g CK:2.7g FH:10.8g SÓ:1.3g	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g	Körtekrémleves (1;7;) EN:120.1kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:27.5g CK:21.8g FH:2.5g SÓ:2.3g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g		
	Mák szórát EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g	Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g	Borsos sertés tokány (1;) EN:422.7kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.6g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:1.1g	Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:215.3kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:11.9g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.1g	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		
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Paradicsommártás (1;) EN:173.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:20.0g FH:3.3g SÓ:0.8g	Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:3.6g SZH:66.5g CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g		
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:472.6kcal ZS:30.1g TZS:3.3g SZH:39.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.0g		
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.1g	Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g	Almás párna (1;3;6;7;) EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g		
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g			
	Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g			Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g			
	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g			Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g			
Napi összesítés		EN: 1166.7 kcal; ZS: 31.1 g; TZS: 8.0 g; SZH: 172.1 g; CK: 24.7 g; FH: 43.4 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1399.0 kcal; ZS: 44.2 g; TZS: 20.6 g; SZH: 192.4 g; CK: 41.5 g; FH: 52.4 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 1425.0 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 14.7 g; SZH: 174.0 g; CK: 42.8 g; FH: 48.5 g; SÓ: 7.2 g;	EN: 1524.6 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 15.0 g; SZH: 215.5 g; CK: 31.6 g; FH: 55.4 g; SÓ: 6.2 g;	EN: 2168.5 kcal; ZS: 126.2 g; TZS: 22.5 g; SZH: 200.3 g; CK: 51.0 g; FH: 49.6 g; SÓ: 8.4 g;	