

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK XI		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 Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Savanyú káposzta (12;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Barackos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		
	Ebéd A	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 Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g Paradicsommártás (1;) EN:173.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:20.0g FH:3.3g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Körtekrémleves (1;7;) EN:120.1kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:27.5g CK:21.8g FH:2.5g SÓ:2.3g 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 Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g 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 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 Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g 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 Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:500.8kcal ZS:30.1g TZS:3.3g SZH:45.0g CK:0.1g FH:6.7g SÓ:1.0g Csíkimártás * (3;7;10;) EN:113.2kcal ZS:5.6g TZS:2.4g SZH:14.8g CK:12.7g FH:1.1g SÓ:1.2g	
Ebéd B	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 Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sólet (1;) EN:434.3kcal ZS:7.3g TZS:1.3g SZH:65.0g CK:2.6g FH:20.5g SÓ:1.0g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Körtekrémleves (1;7;) EN:120.1kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:27.5g CK:21.8g FH:2.5g SÓ:2.3g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Remuládmártás * (3;7;10;12;) EN:123.2kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:6.4g CK:5.6g FH:0.7g SÓ:1.2g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:405.2kcal ZS:10.1g TZS:2.3g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.4g Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g 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 Húsos rakott zöldség (7;) EN:289.8kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:21.3g CK:0.9g FH:18.7g SÓ:0.2g		
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.1g 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	Gouda sajt (3;7;) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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		

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Uzsonna	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g			Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	
Napi összesítés	EN: 2055.0 kcal; ZS: 61.5 g; TZS: 16.6 g; SZH: 287.6 g; CK: 34.8 g; FH: 79.9 g; SÓ: 8.4 g;	EN: 2317.9 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 27.8 g; SZH: 319.7 g; CK: 53.2 g; FH: 91.1 g; SÓ: 9.8 g;	EN: 2422.6 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 20.8 g; SZH: 314.3 g; CK: 70.9 g; FH: 75.3 g; SÓ: 12.5 g;	EN: 2463.7 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 22.0 g; SZH: 348.0 g; CK: 48.5 g; FH: 104.8 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 2666.4 kcal; ZS: 151.4 g; TZS: 31.4 g; SZH: 242.4 g; CK: 53.4 g; FH: 72.4 g; SÓ: 9.6 g;