

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK.FELSŐ		6.hét 2026.02.02.-2026.02.08.	
Gasztvital		Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06	
Tízórai	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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Kedvenc ízek Marhapárizsi Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g Natúr joghurt (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.0g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Tojáskrém (3;7;10;) EN:65.9kcal ZS:6.1g TZS:2.2g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.1g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		
	Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:478.4kcal ZS:31.8g TZS:4.5g SZH:26.8g CK:1.2g FH:19.7g SÓ:1.6g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Mákkal töltött nudli (1;3;7;12;) EN:454.0kcal ZS:11.2g TZS:2.4g SZH:74.2g CK:7.0g FH:12.2g SÓ:2.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN:263.3kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:1.1g Chilis bab EN:540.2kcal ZS:11.1g TZS:3.5g SZH:65.2g CK:5.6g FH:32.3g SÓ:1.3g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Narancsos almaleves (1;7;) EN:191.1kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:37.2g CK:17.5g FH:2.3g SÓ:0.0g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:521.7kcal ZS:34.1g TZS:4.5g SZH:33.4g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:2.1g Zöldséges bulgur (1;) EN:418.0kcal ZS:6.0g TZS:0.4g SZH:75.3g CK:11.8g FH:14.3g SÓ:2.0g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:334.4kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.6g Tejfőlős-kukoricás csirkeragu (1;7;12;) EN:233.7kcal ZS:14.3g TZS:4.4g SZH:8.7g CK:2.4g FH:15.6g SÓ:1.3g Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Tejszínes hagymakréMLEVES (1;7;) EN:145.0kcal ZS:9.7g TZS:4.6g SZH:14.0g CK:2.6g FH:3.2g SÓ:1.0g Sajtszórat - Levesbetét (7;) EN:52.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g FH:3.9g SÓ:0.2g Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:494.4kcal ZS:36.3g TZS:10.4g SZH:17.4g CK:1.0g FH:20.8g SÓ:2.1g Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	
Uzsonna	Kedvenc ízek Gépsonka formában e 1000g KREL EN:41.0kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Pástétom, csirkemájás (1;6;) EN:2.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Vaj (7;) EN:111.3kcal ZS:12.3g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Csemege turista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:900.0kcal SZH:196.0g FH:14.0g		
	Egyéb ebéd					Rántott borda (1;3;) EN:510.2kcal ZS:34.3g TZS:5.5g SZH:29.9g CK:0.2g FH:19.3g SÓ:1.9g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Ásványvíz, szénsavmentes EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	