

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó ISK.ALSÓ		8.hét 2026.02.16.-2026.02.22.	
Gasztvital		Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	
Tízórai	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 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 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 Vaj (7;) EN:111.3kcal ZS:12.3g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:76.2kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:5.6g CK:5.3g FH:4.5g 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	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 Főtt tojáskarika (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g 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		
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:186.4kcal ZS:8.5g TZS:1.6g SZH:13.4g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.2g Mákos guba (1;6;7;) EN:506.7kcal ZS:14.0g TZS:3.3g SZH:77.8g CK:24.0g FH:14.2g SÓ:0.8g Vanília öntet (7;) EN:147.4kcal ZS:3.7g TZS:2.5g SZH:22.3g CK:14.8g FH:3.8g SÓ:0.1g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g 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	Csontleves (9;12;) EN:100.7kcal ZS:3.4g TZS:1.0g SZH:9.0g CK:2.3g FH:8.0g SÓ:1.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Csirkepörkölt (1;) EN:166.6kcal ZS:10.1g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.7g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.1g 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 Pötyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:261.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:22.3g FH:3.5g SÓ:0.0g Rizseshús sertéshússal EN:584.4kcal ZS:26.5g TZS:5.1g SZH:63.7g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.7g Cékla saláta (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g 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 Fánk baracklekváros 50x50g (1;3;7;12;) EN:218.5kcal ZS:12.5g TZS:0.7g SZH:27.0g CK:8.0g FH:3.8g SÓ:0.4g	Zöldborsóleves (1;) EN:100.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:15.7g CK:0.2g FH:4.7g SÓ:0.6g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:673.2kcal ZS:34.1g TZS:8.9g SZH:67.0g CK:3.8g FH:23.7g SÓ:2.2g Sajtszórát (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:141.3kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.4g CK:1.5g FH:5.3g SÓ:2.5g Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:457.3kcal ZS:28.4g TZS:3.7g SZH:30.0g CK:0.6g FH:18.5g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:207.1kcal ZS:4.2g TZS:1.1g SZH:33.8g FH:4.6g SÓ:1.7g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g		
Uzsonna	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Kenőmájás (6;10;) EN:98.7kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.6g 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 Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:102.3kcal ZS:10.1g TZS:4.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Baromfipárizsi EN:71.1kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.7g Vaj (7;) EN:111.3kcal ZS:12.3g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:20.8kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:0.6g SÓ:0.0g Tejes kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g		