

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZÉPISK		4.hét 2026.01.19.-2026.01.25.	
Gasztvital		Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23	
Ebéd	Tavaszi zöldségleves EN:80.0kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.7g CK:1.6g FH:2.9g SÓ:1.1g	Sertésraguleves (7;9;) EN:226.2kcal ZS:13.4g TZS:4.1g SZH:8.0g CK:2.6g FH:16.2g SÓ:1.8g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:132.7kcal ZS:4.0g TZS:0.6g SZH:19.6g CK:3.7g FH:3.9g SÓ:2.0g	Fokhagymakrémeleves (1;7;) EN:222.8kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:29.3g CK:0.7g FH:9.0g SÓ:2.0g	Tarhonyaleves (1;9;) EN:151.5kcal ZS:5.6g TZS:0.9g SZH:20.5g CK:4.3g FH:4.0g SÓ:1.3g		
	Bakonyi szárnyasragu (1;7;) EN:234.9kcal ZS:14.1g TZS:4.3g SZH:8.5g CK:0.9g FH:17.2g SÓ:1.7g	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Parajmártás (1;7;) EN:80.2kcal ZS:2.7g TZS:0.6g SZH:9.2g CK:1.8g FH:3.5g SÓ:0.1g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Húsgombóc (3;) EN:253.8kcal ZS:14.4g TZS:5.0g SZH:16.2g CK:0.2g FH:14.9g SÓ:1.2g		
	Párolt bulgur (1;) EN:456.4kcal ZS:9.5g TZS:0.8g SZH:77.8g CK:11.0g FH:14.4g SÓ:1.1g	Csokiöntet (7;) EN:166.3kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:29.5g CK:19.7g FH:5.8g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Rántott halrúd (1;4;) EN:379.4kcal ZS:28.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:0.6g FH:11.1g SÓ:0.6g	Gyümölcsmártás (1;7;) EN:181.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:41.7g CK:32.9g FH:1.4g SÓ:0.8g		
		Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Főtt burgonya (12;) EN:161.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.2g	Párolt rizs EN:459.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.5g FH:11.2g SÓ:0.9g	Főtt burgonya (12;) EN:161.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.2g		
			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	Savanyúság * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g			