

ÉTLAP		Iskola alsó IA XVIII			10.hét 2026.03.02.-2026.03.08.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g 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 Házi babkrém (7;) EN:61.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.2g FH:2.7g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g 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 Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:49.5kcal ZS:3.9g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:1.3g FH:2.3g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:95.9kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:10.1g FH:6.8g SÓ:0.2g Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g 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 Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12;) EN:177.5kcal ZS:9.9g TZS:3.5g SZH:8.7g CK:1.4g FH:11.5g SÓ:2.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g Csokiöntet (1;7;) EN:144.8kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:19.5g CK:10.7g FH:8.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:159.6kcal ZS:1.9g TZS:1.5g SZH:33.1g CK:27.5g FH:1.6g SÓ:0.4g 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:352.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.9g Cékla saláta * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Póréahagymakrémleves (7;) EN:78.2kcal ZS:6.9g TZS:2.6g SZH:2.9g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:0.7g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Vadas pulykaragu (1;7;9;10;) EN:178.2kcal ZS:8.9g TZS:3.0g SZH:11.0g CK:5.4g FH:12.6g SÓ:0.1g Tészta köret (1;) EN:550.4kcal ZS:23.0g TZS:2.3g SZH:65.8g CK:4.3g FH:15.4g SÓ:0.9g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:11.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Csirkepörkölt EN:140.9kcal ZS:8.0g TZS:2.5g SZH:3.5g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:1.2g Édeskáposztafőzelék (1;) EN:109.8kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:16.4g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Pulyka pizzasonka (6;) EN:35.1kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g
Napi összesítés	EN: 1227.8 kcal; ZS: 39.6 g; TZS: 17.7 g; SZH: 166.6 g; CK: 37.7 g; FH: 47.4 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1040.2 kcal; ZS: 27.8 g; TZS: 13.1 g; SZH: 139.0 g; CK: 17.0 g; FH: 47.3 g; SÓ: 15.8 g;	EN: 1340.0 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 9.9 g; SZH: 200.3 g; CK: 41.8 g; FH: 46.3 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1564.1 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 20.3 g; SZH: 169.1 g; CK: 38.2 g; FH: 62.7 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 1188.5 kcal; ZS: 30.6 g; TZS: 7.7 g; SZH: 176.7 g; CK: 65.6 g; FH: 43.5 g; SÓ: 4.0 g;