

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA XIX		11.hét 2026.03.09.-2026.03.15.	
Gasztvital		Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	
Tízórai	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:56.7kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.8g CK:0.8g FH:4.4g SÓ:0.5g Kukoricás kenyér (1;) EN:191.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.9g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Zöldhagymás tejszínskrem (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:163.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:22.8g CK:22.5g FH:8.7g SÓ:0.3g Fonott kalács (1;3;7;) EN:113.8kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:19.3g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém napraforgómaggal (7;) EN:100.7kcal ZS:7.6g TZS:2.4g SZH:3.0g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:1.8g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g		
Ebéd	Palócleves (1;7;12;) EN:124.7kcal ZS:7.8g TZS:2.8g SZH:7.4g CK:0.9g FH:4.9g SÓ:0.6g Főtt tészta (1;) EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:1.3g Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:83.3kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:13.9g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:1.2g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajfőzelék (1;7;) EN:253.2kcal ZS:12.4g TZS:5.8g SZH:27.3g CK:8.7g FH:7.6g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g 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	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:116.4kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:404.4kcal ZS:8.2g TZS:1.5g SZH:59.0g CK:8.5g FH:25.5g SÓ:1.2g	Paradicsomleves (1;6;) EN:152.2kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:22.8g CK:8.2g FH:2.9g SÓ:1.1g Sült csirkecomb filé EN:161.4kcal ZS:8.0g TZS:1.7g SZH:0.6g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:252.7kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Zöldséges gyöngybableves (9;12;) EN:119.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.7g CK:1.5g FH:7.6g SÓ:1.1g Fűszeres csirkemell csíkok (1;) EN:150.2kcal ZS:6.7g TZS:1.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:2.1g Cukkini mártás (1;7;10;) EN:160.1kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:31.6g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:0.7g Rizs köret EN:307.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:59.7g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Sajtkrémes rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:66.9kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.1g 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	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		