

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA XIX		14.hét 2026.03.30.-2026.04.05.	
Gasztvital		Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g			
	Dejós búrkifli (1;7;) EN:159.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:27.0g CK:4.3g FH:4.9g SÓ:0.3g	Házi csirkemájkrém (7;) EN:41.7kcal ZS:2.9g TZS:1.7g SZH:1.3g CK:1.0g FH:2.5g SÓ:1.8g	Áfonya extradzsem EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g			
Ebéd	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	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			
	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g 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	Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g			
Uzsonna	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:161.3kcal ZS:7.4g TZS:2.4g SZH:17.7g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;6;) EN:152.2kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:22.8g CK:8.2g FH:2.9g SÓ:1.1g	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:135.9kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:3.2g FH:2.7g SÓ:1.1g			
	Sertéspörkölt (1;) EN:172.2kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:6.7g CK:0.2g FH:13.3g SÓ:1.7g	Brokkolis sertésragu (7;) EN:205.5kcal ZS:13.0g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:2.9g FH:16.0g SÓ:0.2g	Panírozott csirkemell (1;) EN:209.6kcal ZS:8.7g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:0.8g FH:12.9g SÓ:1.6g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g			
	Tökfőzelék (1;7;) EN:274.2kcal ZS:12.5g TZS:3.0g SZH:34.0g CK:6.7g FH:5.6g SÓ:1.1g	Bulgur köret (1;) EN:244.8kcal ZS:2.7g TZS:0.1g SZH:46.2g CK:6.6g FH:8.6g SÓ:0.7g	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	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	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Csiki mártás (3;7;10;) EN:41.7kcal ZS:3.4g TZS:1.7g SZH:2.2g CK:1.9g FH:0.5g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g			
	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g		Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g			
	Paprikás lencsekrém (7;) EN:40.2kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.7g CK:1.0g FH:1.5g SÓ:0.4g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g 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	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g			
	Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	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				
	Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g 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	Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g				