

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó ISK.ALSÓ		10.hét 2026.03.02.-2026.03.08.	
Gasztvital		Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06	
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Vaníliás tej (7;) EN:173.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g		
	Vajkrém (7;) EN:87.0kcal ZS:8.8g TZS:5.7g SZH:1.5g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.3g	Sárgaborsókrém (7;) EN:41.8kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g	Sajtkrém (7;) EN:35.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.4g	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g	Főtt tojás (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g		
	Hónapos retek EN:1.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g		Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g		
Ebéd	Gulyásleves (9;12;) EN:143.1kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:7.2g CK:0.9g FH:9.4g SÓ:1.4g	Csontleves (9;) EN:209.6kcal ZS:14.7g TZS:3.5g SZH:5.6g CK:2.4g FH:12.0g SÓ:1.1g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.8g SZH:22.1g CK:3.3g FH:4.2g SÓ:2.2g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:0.9g	Zellerleves (1;9;) EN:123.0kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:11.9g CK:1.1g FH:2.3g SÓ:1.0g		
	Tejbedara (1;7;) EN:522.1kcal ZS:11.0g TZS:5.8g SZH:89.4g CK:16.4g FH:16.0g SÓ:0.3g	Cénametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:147.0kcal ZS:6.3g TZS:2.9g SZH:15.4g CK:4.2g FH:5.6g SÓ:0.5g	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	Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g		
	Fahéjszórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g	Eszterházy falatok (1;7;) EN:193.7kcal ZS:10.9g TZS:3.8g SZH:7.3g CK:3.2g FH:15.6g SÓ:1.0g	Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g	Rántott halrúd (1;4;) EN:351.8kcal ZS:25.8g TZS:2.7g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:241.1kcal ZS:8.5g TZS:2.7g SZH:33.1g CK:1.4g FH:4.8g SÓ:0.8g		
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Párolt bulgur (1;) EN:406.7kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:70.8g CK:10.0g FH:13.1g SÓ:0.9g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g		
Uzsonna	Pulykamell sonka (1;)	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Házi szárnyasmájkrém (7;) EN:88.1kcal ZS:7.2g TZS:4.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:1.2g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g		
	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g		
	Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g	Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g			
		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g					