

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó ISK.ALSÓ		12.hét 2026.03.16.-2026.03.22.	
Gasztvital		Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Medvehagymás túrókrém (7;) EN:42.4kcal ZS:2.6g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Csicseriborsókrém (7;) EN:74.4kcal ZS:7.3g TZS:4.6g SZH:1.2g CK:0.7g FH:0.9g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulykamell sonka (1;) margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g		
	Ebéd	Legényfogóleves (1;7;9;12;) EN:278.1kcal ZS:13.9g TZS:5.2g SZH:22.4g CK:1.3g FH:12.2g SÓ:0.6g csokis fánk (1;3;7;) EN:655.7kcal ZS:25.2g TZS:7.1g SZH:96.9g CK:49.7g FH:8.3g SÓ:1.0g Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Erőleves EN:43.5kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:5.8g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Cénnamotelt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Paradicsomos káposztafőzelék (1;) EN:131.9kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:21.1g CK:5.3g FH:4.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:123.5kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:17.8g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:2.0g Fokhagymás csirkeapró (1;) EN:193.3kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:8.7g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:1.2g Finomfőzelék (1;7;) EN:336.9kcal ZS:11.6g TZS:1.6g SZH:43.0g CK:10.6g FH:12.2g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g 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 Carbonara ragu (6;7;) EN:111.8kcal ZS:11.0g TZS:1.2g SZH:1.3g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:1.0g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Francia hagymaleves (7;) EN:111.3kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:6.6g CK:0.9g FH:1.5g SÓ:0.7g 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 Párolt rizs EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:0.8g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Házi szárnyasmájkrém (7;) EN:88.1kcal ZS:7.2g TZS:4.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:1.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mozzarella (7;) EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Hónapos retek EN:1.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	Marha párizsi EN:71.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g		