

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA 7-10		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	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:135.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:19.3g CK:19.0g FH:7.0g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g		
	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	Áfonyás túrókrém (7;) EN:50.8kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:5.3g CK:4.7g FH:3.6g SÓ:0.0g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:89.5kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:0.5g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g		
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g		
	TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g		Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Ebéd	Húsos sárgaborsóleves (1;9;) EN:234.2kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:25.9g CK:1.8g FH:16.5g SÓ:0.6g	Gombaleves (1;3;9;) EN:32.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:4.6g CK:0.8g FH:2.6g SÓ:1.1g	Húsleves EN:63.8kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:4.5g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.7g	Zöldbableves (1;) EN:80.3kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:10.8g CK:0.9g FH:2.4g SÓ:1.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:141.2kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.5g FH:2.1g SÓ:0.4g		
	Túró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g	Pásztor bulgur (1;12;) EN:523.4kcal ZS:18.4g TZS:4.0g SZH:59.5g CK:7.0g FH:27.4g SÓ:0.9g	Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g	Édes-savanyú csirkeragu EN:181.8kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:15.9g CK:13.0g FH:13.7g SÓ:0.7g	Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g		
	Tejföl (7;) EN:82.4kcal ZS:8.0g TZS:5.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Savanyúság (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Párolt sertéscomb EN:125.4kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:0.6g	Párolt rizs EN:412.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.5g	Rántott csirkemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g		
	Főtt tészta (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.8g	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	Kefíres burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:227.9kcal ZS:7.3g TZS:1.8g SZH:32.1g CK:0.6g FH:4.9g SÓ:0.4g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:230.3kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.5g		
Uzsonna			Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g		Savanyúság (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g		
			Körte EN:93.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.6g CK:2.7g FH:0.7g SÓ:0.0g				
	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g	Réteges joghurt (7;) EN:165.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:28.3g CK:27.2g FH:5.3g SÓ:0.0g	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	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g		
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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	Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g		Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		
	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g			Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g		
					Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g		