

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		5.hét 2026.01.26.-2026.02.01.	
Gasztvital		Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30	
Ebéd	Palócleves (1;7;12;) EN:287.6kcal ZS:16.2g TZS:4.6g SZH:18.3g CK:1.6g FH:14.3g SÓ:0.6g	Karfiolleves (1;12;) EN:78.2kcal ZS:4.4g TZS:0.4g SZH:8.6g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.5g	Csontleves EN:97.4kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:3.2g FH:5.9g SÓ:0.6g	Őszi barackkrémleves (1;7;) EN:157.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:26.1g CK:9.0g FH:2.7g SÓ:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:85.2kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g		
	Darás metélt (1;) EN:607.7kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:115.6g CK:4.2g FH:18.4g SÓ:0.4g	Borsos tokány EN:235.9kcal ZS:19.6g TZS:5.5g SZH:1.9g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:0.9g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g	Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:289.7kcal ZS:20.8g TZS:7.6g SZH:7.5g CK:1.1g FH:17.7g SÓ:1.2g	Sertés aprópecsenye (1;) EN:232.2kcal ZS:17.7g TZS:5.3g SZH:4.6g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.6g		
	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g	Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g	Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:300.8kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:7.5g FH:17.0g SÓ:0.6g		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:467.3kcal ZS:12.5g TZS:3.7g SZH:65.5g CK:3.7g FH:21.5g SÓ:0.5g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g		
			teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g				