

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		9.hét 2026.02.23.-2026.03.01.	
Gasztvital		Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;3;7;9;) EN:303.9kcal ZS:20.1g TZS:6.8g SZH:15.0g CK:0.7g FH:14.7g 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	Gyümölcsleves (1;7;) EN:148.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:24.5g CK:17.5g FH:2.0g SÓ:0.6g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:254.4kcal ZS:14.7g TZS:4.2g SZH:21.2g CK:0.3g FH:8.9g SÓ:0.8g		
	Tejben dara (1;7;) EN:384.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:72.1g CK:28.3g FH:13.9g SÓ:0.4g	Csirke aprópecsenye feltét (1;) EN:210.5kcal ZS:15.4g TZS:4.5g SZH:4.8g CK:0.0g FH:12.3g SÓ:0.7g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:199.5kcal ZS:10.9g TZS:2.9g SZH:6.5g CK:0.3g FH:17.8g SÓ:0.6g	Sertés pörkölt EN:162.7kcal ZS:9.0g TZS:2.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:16.9g SÓ:0.8g		
	Kakaó szórat EN:80.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:15.6g CK:15.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:300.8kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:7.5g FH:17.0g SÓ:0.6g	Panírozott halrúd (1;4;) EN:373.0kcal ZS:18.6g TZS:1.8g SZH:31.4g CK:1.0g FH:18.2g SÓ:0.9g	Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g	Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:182.3kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:22.7g CK:0.0g FH:7.1g 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	Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	Tartármártás (3;7;10;) EN:253.8kcal ZS:22.7g TZS:6.5g SZH:9.1g CK:7.7g FH:1.4g SÓ:1.5g	Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g		
		Narancs EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:13.0g FH:1.2g SÓ:0.0g	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.5g		Pöttyös túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g		