

ÉTLAP		iskola felső VMG IF		9.hét 2026.02.23.-2026.03.01.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;3;7;9;) EN:259.7kcal ZS:17.2g TZS:5.5g SZH:13.3g CK:0.5g FH:12.2g SÓ:0.6g Tejben dara (1;7;) EN:229.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:41.7g CK:19.8g FH:8.8g SÓ:0.4g Kakaó szórat EN:80.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:15.6g CK:15.0g FH:1.1g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Karfiolleves (1;12;) EN:75.1kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:6.8g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g Csirke aprópecsenye feltét (1;) EN:188.4kcal ZS:13.7g TZS:3.9g SZH:4.8g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.6g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:271.8kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:33.7g CK:6.8g FH:15.6g SÓ:0.5g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g Narancs EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:13.0g FH:1.2g SÓ:0.0g	Csontleves EN:78.6kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:7.3g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.6g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:303.4kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:243.3kcal ZS:21.6g TZS:5.8g SZH:9.0g CK:7.6g FH:1.3g SÓ:1.5g Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.5g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:129.2kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:22.3g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.5g Csirkepaprikás (1;7;) EN:183.9kcal ZS:10.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.3g FH:15.7g SÓ:0.6g Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:169.3kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:0.3g FH:6.2g SÓ:0.7g Sertés pörkölt EN:140.8kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:2.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:0.8g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:169.0kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:0.0g FH:6.5g 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 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