

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső VMG IF		6.hét 2026.02.02.-2026.02.08.	
Gasztvital		Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06	
Ebéd	Kertész leves (1;) EN:99.9kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.7g	Magyaros burgonyaleves (1;3;12;) EN:146.0kcal ZS:5.3g TZS:1.3g SZH:19.8g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.7g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:129.8kcal ZS:9.9g TZS:3.8g SZH:7.8g CK:1.4g FH:3.0g SÓ:0.4g	Rizsleves (9;) EN:102.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:20.0g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.5g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:125.7kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:13.0g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:0.1g		
	Mézes-mustáros csirkecomb (1;7;10;) EN:183.1kcal ZS:9.1g TZS:2.9g SZH:8.5g CK:1.6g FH:16.0g SÓ:0.8g	Erdélyi lucskos káposzta (1;7;) EN:279.5kcal ZS:16.0g TZS:6.6g SZH:13.4g CK:0.7g FH:18.2g SÓ:0.7g	Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g	Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:447.8kcal ZS:31.6g TZS:4.9g SZH:27.6g CK:1.0g FH:11.4g SÓ:1.5g	Mexikói húsos bab (1;) EN:476.3kcal ZS:20.4g TZS:5.1g SZH:48.0g CK:12.8g FH:23.4g SÓ:0.4g		
	Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g 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	Tonhalas penne (1;4;) EN:457.0kcal ZS:11.1g TZS:1.6g SZH:64.2g CK:4.8g FH:23.7g SÓ:1.2g	Tökfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g	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		
			Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	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			