

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső VMG IF		11.hét 2026.03.09.-2026.03.15.	
Gasztvital		Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	
Ebéd	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	Erőleves EN:78.5kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:7.3g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.6g	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	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN:137.4kcal ZS:7.0g TZS:1.2g SZH:12.8g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.6g	Meggyleves (1;7;) EN:170.4kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:25.0g CK:18.0g FH:2.5g SÓ:0.5g		
	Sertés pörkölt (1;) EN:146.5kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:0.8g	Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g	Milánói spagetti (1;6;) EN:596.5kcal ZS:17.4g TZS:4.2g SZH:84.1g CK:11.6g FH:24.0g SÓ:1.1g	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	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		
	Tarhonya (1;) EN:322.3kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.5g	Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g	Reszelt trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g SÓ:0.7g	Rizs köret 1/2 EN:193.7kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:34.1g CK:0.0g FH:4.1g 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	Tökfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:110.3kcal ZS:7.3g TZS:2.1g SZH:8.0g CK:1.7g FH:2.7g SÓ:0.6g		
	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g		Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g			