

| ÉTLAP           |                                                                                            | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                   |                                                                                        | Iskola felső<br>IF                                                                        |                                                                                                        | 8.hét 2026.02.16.-2026.02.22. |  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
| Gasztvital      |                                                                                            | Hétfő<br>02.16                                                                        | Kedd<br>02.17                                                                          | Szerda<br>02.18                                                                           | Csütörtök<br>02.19                                                                                     | Péntek<br>02.20               |  |
| Salátabár       | Őszibarackbefőtt<br>EN:23.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.7g<br>FH:0.2g SÓ:0.0g       | Narancs<br>EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g                                               | Meggybefőtt<br>EN:22.4kcal ZS:0.1g SZH:6.8g CK:6.4g FH:0.2g                            | Banán<br>EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g                                                    | Körte<br>EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g                                                          |                               |  |
|                 | Orosz hússaláta * (3;7;10;12;)                                                             | Tricolor paprikacsíkok                                                                | Paradicsomsaláta sb                                                                    | Majonézes burgonyasaláta (3;7;10;12;)                                                     | Sütőtök sütve                                                                                          |                               |  |
|                 | EN:144.8kcal ZS:7.7g TZS:2.9g SZH:9.0g CK:4.6g<br>FH:7.7g SÓ:2.0g                          | EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.3g                                           | EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.3g CK:0.3g FH:0.4g<br>SÓ:0.4g                                | EN:63.0kcal ZS:2.8g TZS:0.7g SZH:7.9g CK:3.6g<br>FH:0.8g SÓ:0.2g                          | EN:28.0kcal ZS:0.2g SZH:5.8g CK:3.2g FH:0.5g<br>SÓ:0.1g                                                |                               |  |
| Napi összesítés | Kefír (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g<br>FH:4.9g SÓ:0.1g             | Sajtkrém sb (7;)<br>EN:25.0kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.9g<br>FH:0.7g SÓ:0.3g  | Sajtkockák (7;)<br>EN:80.5kcal ZS:6.0g TZS:4.0g SZH:0.3g CK:0.3g<br>FH:6.5g SÓ:0.3g    | Kockasajt, natúr (7;)<br>EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g<br>FH:3.3g SÓ:0.5g | Epres házi gyümölcsjoghurt sb (7;)<br>EN:58.1kcal ZS:1.4g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:7.7g<br>FH:1.8g SÓ:0.1g |                               |  |
|                 | EN: 259.5 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 6.3 g; SZH: 21.0 g;<br>CK: 16.0 g; FH: 12.8 g; SÓ: 2.1 g; | EN: 55.1 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 6.7 g; CK:<br>1.5 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.3 g; | EN: 114.8 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.4 g; CK:<br>6.9 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.7 g; | EN: 196.5 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 4.5 g; SZH: 24.3 g;<br>CK: 5.0 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;   | EN: 114.7 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 20.1 g;<br>CK: 11.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.2 g;               |                               |  |