

ÉTLAP		Iskola alsó Pépes		40.hét 2026.09.28.-2026.10.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Tízórai	Barackos tea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Sárgarépakrém (12;) EN: 17.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; Magyaros margarinkrém EN: 22.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Poharas kakaó (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 16.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; Lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; Mustáros lencsekrém (10;) EN: 128.9 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.9 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Gyümölcs tea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Zöldfűszeres harcsapástétom (4;) EN: 100.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;9;12;) EN: 74.5 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.7 g; FH: 8.5 g; SÓ: 2.2 g; Rizskoch EN: 248.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 54.0 g; CK: 13.5 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g; Baracklekvár EN: 121.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.0 g; CK: 25.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Körtepuhé EN: 38.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.5 g; CK: 7.4 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Zellerkrémleves (1;9;) EN: 70.7 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.5 g; CK: 1.3 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.1 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 26.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; Zöldfűszeres csirkeragu EN: 198.6 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 21.3 g; SÓ: 1.4 g; Puliszka EN: 218.0 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 37.7 g; CK: 1.0 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.8 g;	Zöldségleves (1;) EN: 63.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.2 g; CK: 2.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.6 g; Rozmaringos sertésragu EN: 225.5 kcal; ZS: 12.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.1 g; FH: 21.4 g; SÓ: 0.4 g; Süttőtököfőzelék (1;) EN: 298.2 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 48.2 g; CK: 21.9 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.1 g;	Erőleves (9;12;) EN: 52.7 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 3.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.1 g; Húsgombóc EN: 251.6 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 0.0 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.1 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 188.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 40.6 g; CK: 23.3 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.1 g; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 188.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 36.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros Zöldségleves zellerm. (1;) EN: 52.6 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.4 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.5 g; Főtt virsli (darálva) EN: 96.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.1 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; Kerti vegyesfőzelék (1;) EN: 127.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.6 g; CK: 5.3 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.8 g; Almapüré EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;
Uzsonna	Párizsikrém EN: 115.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Baromfi húskrém EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Reszelt kágyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Sonkás padlizsánkrém (10;) EN: 88.4 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Soproni felvágott EN: 69.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Házi zöldségkrém EN: 147.9 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 7.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halalk; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.