

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó Pépes		38.hét 2026.09.14.-2026.09.20.	
Gasztvital	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
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; Marhapárizsikrém EN: 58.8 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 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;	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; eurofood csirkepástétom EN: 79.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos 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; Natúr kockasajt (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 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; Házi csirkehúskrém EN: 51.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.4 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 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; Brokkolikrém (12;) EN: 21.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 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; Reszelt kígyóuborka 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;
Ebéd	Csirke becsináltleves (1;) EN: 119.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 9.9 g; CK: 3.5 g; FH: 11.5 g; SÓ: 1.4 g; Tejberizs EN: 313.7 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 67.9 g; CK: 16.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.7 g; Vegyes gyümölcsmártás EN: 154.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 32.7 g; CK: 21.7 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.6 g; Őszibarackpüré EN: 32.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldségkrémleves (9;12;) EN: 34.9 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.7 g; CK: 0.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.8 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; Húspuding (1;) EN: 94.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.0 g; FH: 12.8 g; SÓ: 0.5 g; Kapor mártás (1;12;) EN: 90.5 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 9.7 g; CK: 1.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.9 g; Kuszkusz köret (1;) EN: 206.2 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.4 g; Kekszgolyó (1;12;) EN: 149.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 28.9 g; CK: 16.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.2 g;	Csontleves téstával (1;) EN: 73.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.6 g; CK: 2.5 g; FH: 2.7 g; SÓ: 2.2 g; Pulykapörkölt EN: 168.9 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.3 g; FH: 18.8 g; SÓ: 1.0 g; Cukkíni főzelék EN: 53.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.7 g; FH: 1.6 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;	Zellerleves (1;9;) EN: 53.4 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 6.2 g; CK: 1.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.2 g; Zöldfűszeres sertés ragu (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 2.7 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 17.3 g; SÓ: 1.3 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;	Fahéjas szilvaleves EN: 100.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 23.1 g; CK: 14.8 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; Húsfelfújt (1;) EN: 111.2 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.6 g; CK: 0.2 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.5 g; Csőben sült vegyes zöldség EN: 132.3 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 17.8 g; CK: 5.7 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.2 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;
Uzsonna	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; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 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; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Csirkemell Sonkakrém EN: 37.8 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 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; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 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; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.