

ÉTLAP		Iskola alsó Fruktózszegény				11.hét 2026.03.09.-2026.03.15.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu						
GasztroTál		Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Tea szőlőcukorral EN: 26.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres tonhalkrém (4;7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 5.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Snidlinges vajkrém (7;) EN: 49.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.6 g; CK: 1.2 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 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; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Kakaó szőlőcukorral (7;) EN: 98.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 11.3 g; CK: 1.8 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Tea szőlőcukorral EN: 26.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Magvas szárnyas májkrém (7;) EN: 172.9 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 4.4 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.4 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 11.3 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	
Ebéd	Sertés becsináltleves (1;7;9;) EN: 124.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 11.2 g; CK: 3.6 g; FH: 11.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 4.8 mg; Dejő szórát szőlőcukorral (1;) EN: 163.4 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 24.2 g; CK: 18.4 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.0 g; Főtt tészta (1;) EN: 265.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 43.2 g; CK: 2.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros zellerleves (1;9;) EN: 56.9 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.3 g; CK: 1.4 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 73.3 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék (1;7;) EN: 172.4 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 21.0 g; CK: 4.6 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg;	Magyaros reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 73.1 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.6 g; CK: 0.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecombfilé EN: 116.0 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 16.7 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 225.3 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 40.6 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Köménymag leves (1;) EN: 56.9 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN: 436.5 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.6 g; SZH: 50.3 g; CK: 7.6 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN: 83.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.0 g; CK: 2.9 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Fűszeres csirkefalatok EN: 154.1 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.2 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Cukkíni főzelék D (1;7;) EN: 51.9 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.6 g; CK: 0.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 15.7 mg;	
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN: 126.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 6.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 320.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Paprika EN: 30.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;	Füldői sonka EN: 140.1 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 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; CA: 0.0 mg; vizes kifli (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; CA: 0.0 mg; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Vaníliás túrókrém szőlőcukorral (7;) EN: 52.6 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 5.4 g; CK: 4.1 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 34.0 mg; 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; CA: 0.0 mg;	Sárgarépás tojáskrém (3;7;) EN: 89.7 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 4.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 7.5 mg; vizes kifli (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; CA: 0.0 mg;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; vizes kifli (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; CA: 0.0 mg;	

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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.