

ÉTLAP		Iskola alsó Pépes				37.hét 2026.09.07.-2026.09.13.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu						
Gasztvital	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11	
Tízórai	Gyümölcsstea 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; Darált Fürdői sonka EN: 33.6 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; 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 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;	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;	Meggyes tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.6 g; CK: 7.6 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; eurofood csirkepástétom EN: 132.0 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.8 g; SZH: 2.5 g; FH: 5.7 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;	
Ebéd	Sertés raguleves (1;) EN: 92.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.9 g; Tejben dara TM (1;) EN: 215.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 46.7 g; CK: 24.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; Fahéj szórat EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;	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; 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; Körtepüré 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;	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN: 77.9 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.5 g; CK: 2.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.1 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; Parajfőzelék (1;) EN: 165.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 30.7 g; CK: 11.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.1 g;	Csontleves tésztával (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; Zöldséges csirkeragu EN: 157.5 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 15.6 g; SÓ: 0.6 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; Almás tápiókapuding EN: 25.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Kertész leves D (9;) EN: 46.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 1.1 g; Halvagdalt (4;) EN: 199.9 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.9 g; CK: 0.5 g; FH: 10.6 g; SÓ: 1.7 g; Burgonyafőzelék (1;12;) EN: 260.1 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 40.0 g; CK: 0.1 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.6 g;	
Uzsonna	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;	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;	Tonhalkrém (4;) EN: 68.4 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 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;	Zalakrém (7;10;) EN: 147.6 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 6.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 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;	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; 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;	