

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső Tejmentes		41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.	
Gasztvital		Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09	
Tízórai	Barackos tea (12;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs tea EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Meggyes tea (12;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Kakaós rizsital EN: 185.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.6 g; CK: 19.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Citromos tea (12;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;		
	Füstölt csirkemellsonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g;	Magvas szárnyas májkrém EN: 211.4 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 5.8 g; SZH: 4.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.1 g;	Padlizsános krém EN: 38.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g;	Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Provance margarinkrém EN: 90.2 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g;		
Ebéd	Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;		
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;			Sárgarépa csíkok EN: 16.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;		
Uzsonna	Babgulyás (1;9;) EN: 204.7 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 12.8 g; CK: 0.5 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.8 g;	Almás-paszternák krémleves (1;) EN: 167.5 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 15.2 g; CK: 4.3 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.1 g;	Zöldségleves (1;) EN: 130.2 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 18.1 g; CK: 2.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.1 g;	Magyaros karalábéleves (1;) EN: 129.6 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 12.1 g; CK: 1.2 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.1 g;	Meggyleves EN: 162.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 37.1 g; CK: 24.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.6 g;		
	Tejbendara kókuszreszelékkel (1;) EN: 469.5 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 11.2 g; SZH: 71.2 g; CK: 30.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.2 g;	Erdei gombás pulykaragu EN: 187.4 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.8 g; FH: 15.9 g; SÓ: 1.7 g;	Csirkepörkölt EN: 187.2 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.0 g; FH: 19.3 g; SÓ: 1.3 g;	Natúr csirkemell (1;) EN: 174.4 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.0 g; FH: 20.0 g; SÓ: 1.1 g;	Halas bolognai spagetti (1;4;) EN: 492.5 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 2.3 g; SZH: 79.3 g; CK: 18.3 g; FH: 21.7 g; SÓ: 1.5 g;		
	Kakaó szórát EN: 104.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 16.9 g; CK: 15.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.3 g;	Bulgur köret (1;) EN: 292.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 53.8 g; CK: 1.7 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.9 g;	Tökfőzelék (1;) EN: 251.5 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 39.7 g; CK: 4.3 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.1 g;	Burgonyapüré 1/2 (12;) EN: 240.7 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 4.8 g; SZH: 34.6 g; CK: 0.2 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.2 g;	Körte EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;		
	Alma db EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;		Gesztenye Marci EN: 62.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	Párolt ceruzabab 1/2 EN: 135.4 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.2 g;			
	Mozzarella krém (növényi) EN: 99.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 5.2 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g;	Baromfi párizsi EN: 47.4 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.6 g;	Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g;	Gouda növényi sajt EN: 114.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 8.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.9 g;	Jam EN: 105.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 25.6 g; CK: 25.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;		
	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;		
	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;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;		
			Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Lilahagyma EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.