

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó Pépes			13.hét 2026.03.23.-2026.03.29.
Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Prágai pulyka sonka (darált) EN: 25.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 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; Burgonyás kenyér szeletelt (1;6;12;) EN: 171.0 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 33.1 g; CK: 0.4 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.0 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; CA: 0.0 mg;	Málna tea EN: 36.9 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; CA: 0.0 mg; Tojáskrém (3;7;) EN: 102.9 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 10.0 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; Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	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; Iekvár 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; 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 (7;) EN: 122.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 16.3 g; CK: 16.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Sertés párizsi (darálva) 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; Kígyóborka 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;	Epres tea EN: 36.9 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; CA: 0.0 mg; Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 51.1 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 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; 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; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN: 103.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.1 g; SZH: 11.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 31.5 mg; Sárgarépas sertésragu D (1;7;9;) EN: 152.0 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 8.2 g; CK: 0.4 g; FH: 17.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 12.0 mg; Puliszka (6;7;) EN: 203.7 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 4.6 g; SZH: 25.3 g; CK: 0.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 24.0 mg;	Sertés raguleves (1;9;) EN: 105.5 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 7.2 g; CK: 1.3 g; FH: 11.3 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 249.6 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 42.3 g; CK: 21.6 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Alma 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; CA: 0.0 mg;	Lebbencs leves (1;9;12;) EN: 130.3 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 17.3 g; CK: 0.5 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Húspuding (1;3;) EN: 96.2 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 13.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Csőben sült vegyes zöldség (1;3;7;) EN: 181.7 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 24.5 g; CK: 9.2 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 79.5 mg;	Zöldséges rizsleves EN: 112.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.7 g; CK: 2.8 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Sült darált virsli EN: 132.5 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 224.6 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 40.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 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; Szárnys vagdalt (1;3;) EN: 398.9 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 4.5 g; SZH: 25.9 g; CK: 0.4 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Csőben sült cukkini árpagyönggyel (1;3;6;7;) EN: 196.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 22.4 g; CK: 3.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 79.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Házi sertés húskrém EN: 101.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 148.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 31.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.7 g; Lilahagyma EN: 40.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Bécsi felvágott darálva EN: 87.3 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 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; félbarna kenyér (1;) EN: 148.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 31.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.7 g;	Tonhalkrém (4;7;10;) EN: 99.8 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 7.5 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 148.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 31.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.7 g; 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; CA: 0.0 mg;	Lenmagos sajtkrém (7;) EN: 78.2 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.6 g; SZH: 2.3 g; CK: 1.9 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 230.0 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 148.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 31.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóborka 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; CA: 0.0 mg;	Darált gépsonka EN: 35.1 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.8 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; 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; 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; 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.