

ÉTLAP		Iskola alsó Tejmentes				39.hét 2026.09.21.-2026.09.27.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu							
Gasztvital		Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25	
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;	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;	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;	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;	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;		
	Pulyka sonka 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;	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;	Sült paprikakrém (12;) EN: 23.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.7 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Zöldfűszeres csicseriborsókrém EN: 99.0 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.9 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.7 g;	Kapros margarin EN: 22.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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;	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;	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;	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;		
	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;		Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 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;		
Ebéd	Legényfogó leves (1;12;) EN: 177.7 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 8.6 g; CK: 0.4 g; FH: 17.8 g; SÓ: 0.4 g;	Citromos almaleves (1;12;) EN: 123.4 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 27.7 g; CK: 10.9 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldségleves (1;) EN: 63.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.2 g; CK: 2.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.6 g;	Póréhagyma krémleves EN: 148.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.8 g;	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN: 156.8 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.2 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 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;	Sült csirkecombfilé EN: 266.7 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 37.6 g; SÓ: 1.2 g;	Főtt virsli EN: 115.2 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.2 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.3 g;	Lecsós sertésragu EN: 200.3 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 8.0 g; CK: 1.4 g; FH: 17.3 g; SÓ: 1.4 g;	Halvagdalt (1;4;) EN: 198.8 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 26.9 g; CK: 0.6 g; FH: 8.2 g; SÓ: 1.4 g;		
	Kakaó szórát EN: 79.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Párolt brokkoli EN: 55.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.9 g; CK: 3.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.5 g;	Paraj mártás (1;) EN: 109.4 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.7 g; CK: 4.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.0 g;	Párolt köles EN: 263.5 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 46.9 g; CK: 0.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.7 g;	Rizs köret 1/2 EN: 216.9 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.4 g;		
	Körte EN: 67.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.6 g; CK: 2.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Bulgur köret (1;) EN: 273.3 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 50.4 g; CK: 1.6 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.3 g;	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 188.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 36.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.0 g;	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;	Párolt kukorica 1/2 EN: 131.5 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 22.5 g; CK: 12.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.4 g;		
Uzsonna	Karfiolkrém (12;) EN: 23.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g;	Bécsi felvágott EN: 58.2 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Tavaszi felvágott EN: 83.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;	Sonkakrém EN: 99.5 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 g;	Házi sertés húskrém EN: 72.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 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;	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;	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;	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;		
		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;	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;	Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	Lilahagyma EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;		
		Kaliforniai paprika EN: 45.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 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;				

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. * - édesítőszert tartalmaz.