

ÉTLAP		Iskola felső 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: 36.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 9.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Barackos tea EN: 36.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 9.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea EN: 36.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 9.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsstea EN: 36.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 9.1 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: 30.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 1.0 g; FH: 1.1 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: 45.0 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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;	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;		
	Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 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: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;		
Ebéd	Legényfogó leves (1;12;) EN: 185.2 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 9.2 g; CK: 0.4 g; FH: 17.8 g; SÓ: 0.4 g;	Citromos almaleves (1;12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.7 g; CK: 12.5 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldségleves (1;) EN: 66.9 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.2 g; CK: 2.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.6 g;	Póréhagyma krémleves EN: 148.5 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 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: 358.3 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 77.9 g; CK: 42.4 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.3 g;	Sült csirkecombfilé EN: 297.1 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 41.8 g; SÓ: 1.3 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: 227.1 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 30.2 g; CK: 0.7 g; FH: 9.6 g; SÓ: 1.6 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: 57.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.9 g; CK: 3.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.6 g;	Paraj mártás (1;) EN: 113.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.3 g; CK: 4.7 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.0 g;	Párolt köles EN: 292.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 51.8 g; CK: 0.1 g; FH: 8.0 g; SÓ: 0.8 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: 275.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 50.4 g; CK: 1.6 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.4 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: 133.6 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 22.5 g; CK: 12.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;		
Uzsonna			Kekszgolyó (1;12;) EN: 149.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 28.9 g; CK: 16.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.2 g;		Nektarin EN: 73.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.1 g; CK: 11.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;		
	Karfiolkrém (12;) EN: 31.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 4.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 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: 96.7 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 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: 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;	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;	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;				