ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
Földimogyoró-, diófélementes

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Barackos tea (12;)** EN: 32.1 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; **Pulykasonka** EN: 99.9 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; **mini margarin** EN: 0.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 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;	**Kakaó (dobozos) (7;)** EN: 140.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 22.0 g; CK: 18.8 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; **Méz** EN: 60.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	**Citromos tea (12;)** EN: 32.1 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; **Tonhalkrém (4;)** EN: 86.8 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.5 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	**Tej (dobozos) (7;)** EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; **Házi babkrém** EN: 70.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 5.9 g; CK: 0.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	**Citromos tea (12;)** EN: 32.1 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; **Lapka sajt (7;)** EN: 91.1 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 3.0 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.9 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 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;
Ebéd	**Favágó leves** EN: 172.0 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.6 g; FH: 10.4 g; SÓ: 1.4 g; **Tejberizs (rizstejjel)** EN: 394.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.7 g; SZH: 77.5 g; CK: 24.7 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g; **Kakaó szórat** 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; **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;	**Hamis gulyásleves (12;)** EN: 154.1 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 23.3 g; CK: 1.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g; **Főtt virsli** EN: 116.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.2 g; **Finomfőzelék** EN: 295.3 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 2.8 g; SZH: 38.8 g; CK: 7.2 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.5 g;	**Fahéjas szilvaleves** EN: 243.7 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.4 g; SZH: 43.6 g; CK: 24.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN: 187.2 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 19.2 g; SÓ: 2.1 g; **Petrezselymes rizs** EN: 290.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.1 g; **Tzatziki (tejmentes)** EN: 35.4 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 6.0 g; CK: 5.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g;	**Brokkoli krémleves** EN: 137.7 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 16.1 g; CK: 0.9 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.1 g; **Eszterházy szárnyasragu (9;10;)** EN: 235.4 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 18.1 g; CK: 9.0 g; FH: 13.8 g; SÓ: 1.0 g; **Párolt köles** EN: 264.3 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 47.1 g; CK: 0.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.7 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;	**Magyaros zöldbableves** EN: 124.8 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 16.3 g; CK: 1.6 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g; **Csikós tokány** EN: 248.5 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 5.6 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.1 g; FH: 17.3 g; SÓ: 1.3 g; **Tészta köret** EN: 301.2 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 55.3 g; CK: 0.7 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g;
Uzsonna	**Vadas szendvicskrém (10;)** EN: 70.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 3.5 g; SZH: 8.3 g; CK: 5.9 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.3 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	**Sült húskrém** EN: 100.1 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.3 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.2 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 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;	**Kockasajt (7;)** EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g; **Sárgarépa csíkok** EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 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; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 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;	**Jam** EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. 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(kálcium: 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.