ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
Pépes

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Ebéd	**Zöldségleves (1;)** EN: 140.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 20.9 g; CK: 2.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.1 g; **Natúr sertésapró** EN: 159.0 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 17.0 g; SÓ: 0.6 g; **Rizs köret (12;)** EN: 286.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 51.9 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.1 g;	**Burgonyaleves (1;12;)** EN: 109.8 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.6 g; CK: 1.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.8 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; **Tökfőzelék** EN: 249.2 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 42.2 g; CK: 9.7 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g;	**Zöldségleves** EN: 63.4 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 5.2 g; CK: 2.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.1 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; **Rizs köret** EN: 250.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 54.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.5 g; **Cékla reszelt *** EN: 37.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.3 g; CK: 4.7 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.5 g;	**Brokkoli krémleves (1;)** EN: 137.9 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.9 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.1 g; **Bazsalikomos csirkemell** EN: 114.2 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 17.1 g; SÓ: 0.6 g; **Bulgur köret (1;)** EN: 284.3 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 53.8 g; CK: 1.7 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.5 g;	**Csontleves tésztával (1;9;)** EN: 127.1 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 11.1 g; CK: 1.9 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.5 g; **Kapros sertésfalatok (1;)** EN: 265.8 kcal; ZS: 18.9 g; TZS: 4.8 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.4 g; **Tészta köret (1;)** EN: 221.3 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 42.6 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 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.