# ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

# Iskola alsó
## Tej-, földimogyorómentes

**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;)**<br>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;<br>**Pulykasonka**<br>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;<br>**mini margarin**<br>EN: 0.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;<br>**Jégcsapretek**<br>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; | **Kakaós rizsital**<br>EN: 185.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.6 g; CK: 19.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;<br>**Méz**<br>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;<br>**Jam**<br>EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;)**<br>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;<br>**Tonhalkrém (4;)**<br>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;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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; | **Meggyes tea (12;)**<br>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;<br>**Házi babkrém**<br>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;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;)**<br>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;<br>**Baromfi párizsi**<br>EN: 47.4 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.6 g;<br>**Margarin (12;)**<br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;<br>**Paprika**<br>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**<br>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;<br>**Tejberizs (rizstejjel)**<br>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;<br>**Kakaó szórat**<br>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;<br>**Alma db**<br>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;)**<br>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;<br>**Főtt virsli**<br>EN: 116.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.2 g;<br>**Finomfőzelék**<br>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**<br>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;<br>**Gyros fűszeres csirkemell csíkok**<br>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;<br>**Petrezselymes rizs**<br>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;<br>**Tzatziki (tejmentes)**<br>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**<br>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;<br>**Pirított kenyérkocka**<br>EN: 23.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g;<br>**Eszterházy szárnyasragu (9;10;)**<br>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;<br>**Párolt köles**<br>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;<br>**Körte**<br>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**<br>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;<br>**Csikós tokány**<br>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;<br>**Tészta köret**<br>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;)**<br>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;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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**<br>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;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;<br>**Kígyóuborka**<br>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; | **Mozzarella krém (növényi)**<br>EN: 99.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 5.2 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;<br>**Sárgarépa csíkok**<br>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**<br>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;<br>**Margarin (12;)**<br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;<br>**Lilahagyma**<br>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**<br>EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Gluténmentes kenyér**<br>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;<br>**Margarin (12;)**<br>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.