ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
diab.ch: 20-45-20

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: 0.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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;	**Meggyes tea *** EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Petrezselymes 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	**Citromos tea *** EN: 0.7 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	**Meggyes tea *** EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Házi zöldségkrém (9;)** EN: 147.8 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 7.9 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	**Citromos tea *** EN: 0.7 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 3 dkg (1;)** EN: 71.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 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 zöldségleves (1;)** EN: 173.0 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 1.5 g; FH: 5.2 g; SÓ: 1.4 g; **Sertéspörkölt (1;)** EN: 174.3 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.3 g; **Rizs köret** EN: 162.6 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.1 g; CK: 0.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 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 * (1;)** EN: 153.8 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 23.1 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.8 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 2 dkg (1;)** EN: 47.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 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: 181.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.8 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.5 g; **Csemege uborka * (10;12;)** EN: 6.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 1.0 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: 180.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.6 g; CK: 1.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.5 g;	**Zöldbableves (1;)** EN: 145.1 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 12.9 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.1 g; **Csikós tokány (1;)** EN: 248.9 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 17.5 g; SÓ: 1.3 g; **Tészta köret (1;)** EN: 150.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	**Baromfihúskrém** EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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;	**Baromfi párizsi** 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; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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.