ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
diab.ch.: 25-50-15

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
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; **Zöldhagymás margarin** EN: 72.4 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.3 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 5 dkg (1;)** EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	**Gyümölcs tea *** EN: 0.2 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; **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 5 dkg (1;)** EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	**Bodzás tea *** EN: 0.1 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; **Körözött (7;)** EN: 88.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 1.2 g; FH: 6.0 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;	**Bodzás tea *** EN: 0.1 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; **Mustáros sonkakrém (10;)** EN: 47.4 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 5 dkg (1;)** EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 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; **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 5 dkg (1;)** EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 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	**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; **Pulykaapró (1;)** EN: 181.9 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.5 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.8 g; **Zöldbabfőzelék * (1;)** EN: 212.4 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 3.6 g; SZH: 15.4 g; CK: 4.4 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.3 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;	**Reszelt tésztaleves (1;9;)** EN: 94.2 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 10.3 g; CK: 1.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.9 g; **Natúr sertésszelet (1;)** EN: 175.5 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 17.1 g; SÓ: 0.3 g; **Paradicsomos káposztafőzelék * (1;9;)** EN: 199.6 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 29.7 g; CK: 2.7 g; FH: 6.4 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;	**Almás-paszternák krémleves (1;)** EN: 164.4 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 2.6 g; SZH: 14.7 g; CK: 3.9 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.0 g; **Vasi pulykamell (1;12;)** EN: 159.3 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.1 g; **Főtt burgonya (12;)** EN: 131.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.4 g; **Cékla *** 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;	**Zellerleves epés (1;9;)** EN: 118.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 13.1 g; CK: 1.6 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 g; **Budapest csirkeragu** EN: 162.1 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.2 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.0 g; **Rizs köret** EN: 146.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.5 g;	**Zöldségleves (1;)** EN: 120.2 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 16.6 g; CK: 2.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.1 g; **Húsos bab** EN: 330.1 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 2.7 g; SZH: 25.3 g; CK: 8.5 g; FH: 19.9 g; SÓ: 0.9 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;
Uzsonna	**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; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 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; **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;	**Magvas szendvicskrém** EN: 161.8 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 2.3 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.5 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.1 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; **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;	**Gépsonka** EN: 35.1 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 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;	**Lapka sajt (7;)** EN: 7.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 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; **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;	**Baromfi párizsi** EN: 81.2 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.8 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 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;

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.